

# Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

## RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

### Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

# ŞİFALI BİTKİLER KİTABI

Hazırlayan : Avni ALKAN Copyright © 2003

## ÖNSÖZ

Önemli hastalıkların tedavisi mutlaka uzman doktorlar tarafından uygulanmalıdır, ama her ufak tefek rahatsızlıkta da kişinin hemen doktor kontrolüne girmesi gerekmebilir.

Şifalı bitkiler kitabı size bu konuda yardımcı olacaktır. Size bitkileri tanıttık, etkinlik biçimleri hakkında bilgilendirecek ve bitkileri doğadan kendi ellerinizle toplayıp kurutmaya sizi davet edecektir. Bu arada da sık sık, şifalı bitki çayları ile kişinin kendini tedavi edebilmesinin ayrıntıları ve sınırları hakkında sizleri uyaracaktır. Bitki çayları ve tentürleri etkili ve zararsız ilaçlardır. Ama önemli hastalıklarda ancak, bir uzmanın uyguladığı tedaviye eşlik edebilir veya onu destekleyebilir.

Şifalı bitkilerle ilgilenmek isteyen kişinin, bitkinin yapısı, organları ve bu organların işlevleri hakkında bazı temel bilgilere sahip olması gerekir. Bir bitkinin çeşitli organları, birbirine benzemeyen çeşitli etken maddeler içerir. Şifalı bitkilerle tedavi alanında bu organlar, bitkisel droglar olarak tanımlanır. Yaygınlıkla kullanılan organ, glikozitler ve alkaloitler içeren yapraklardır. Kök ve yapraklar arasında taşıma işlevi üstlenen bir yol olarak da tanımlanabilecek saplar ise genellikle kullanılmaz, ama bu kural bazı bitkilerde değişebilir. Yani, bazı bitkilerin sapları da etken madde içerebilir. Aynı biçimde, bazı ağaçların kabukları da etken madde açısından zengindir. Yeraltındaki, adeta depo görevi üstlenen sürgünler, biçimlerine göre, köksap, yumru, kök veya soğan adları ile tanımlanır. Kökler, topraktan emdikleri su ve madensel tuzları yapraklara gönderirler. Genellikle şeker, bazen vitaminler ve alkaloitler depolarlar. Çiçek ve meyve, bitkinin soyunun devamının sağlanması görevini üstlenmişlerdir. Genellikle içerdikleri etkin maddeler nedeniyle, şifalı bitkilerle tedavi alanında önemli yere sahiptirler. Toplanmayan çiçek meyve oluşturur. Bitki tohumu, bitkinin gelişme aşamasında gerekli olan etken maddelerin özünü içeren bir depodur. Çiçeksiz bodur bitkiler ise, çiçek tozu (polen) benzeri, sarımsı tozlar üretirler.

Okuyucuya bu kitapta, hiçbir yan etki yapıcı veya zehirleyici madde içermeyen, genellikle tanınan şifalı bitkiler ve onların tedavi edici özellikleri tanıtılmaya çalışılacaktır. Bu kitabı okuyarak, kendiniz için yararlı olacağına inandığınız reçeteleri gönül rahatlığı içinde uygulayabilirsiniz. Bazen olumlu sonuç alamamanız da söz konusu olabilir. Ama, önerilen reçeteleri uygun biçimde ve dozajlarda uyguladığınızda, kötü bir sonuçla karşılaşmayacağınıza kesinlikle inanabilirsiniz.

Değerli okuyucular, Şifalı bitkilerin tedavi edici gücüne inanabilir ve hatta onlarla başarılı sonuçlar elde etmiş de olabilirsiniz. Ama sağlığınıza gerçekten değer veriyorsanız, özellikle, önemli sonuçlara yol açabilecek hastalıklarda doktora görünmeyi ihmal etmeyiniz! Basit bir rahatsızlık sandığınız belirtiler, yaşamsal önemde bir hastalığın ön belirtileri olabilir!... Hastalıkların teşhisi ve tedavisi yalnızca uzman tıp doktorlarınca gerçekleştirilebilir !... Lütfen bu konuyu gözardı etmeyiniz !...

Şifalı bitkilerin tedavi edici gücünden, basit rahatsızlıklarınızı geçiştirmek için yararlanın. Önemli hastalıkların tıbbi tedavisi sırasında da, doktorunuzun onayını almak kaydıyla, bu tedaviye şifalı bitkilerle destek verebilirsiniz. Ama, çok iyi tanımadığınız bitkilerle kendinizi tedavi etmeye hiçbir zaman kalkışmayınız! Doğada her hastalığa çare olabilecek pek çok sayıda şifalı bitki vardır; ama bu bitkileri gereğince kullanabilmek için bilimsel eğitime de kesinlikle gerek vardır!

Sağlıklı, mutlu ve uzun ömürler geçirmeniz dileğiyle ...

|          |    |
|----------|----|
| <b>A</b> | 1  |
| <b>B</b> | 7  |
| <b>C</b> | 10 |
| <b>Ç</b> | 11 |
| <b>D</b> | 15 |
| <b>E</b> | 18 |
| <b>F</b> | 20 |
| <b>G</b> | 22 |
| <b>H</b> | 24 |
| <b>I</b> | 27 |
| <b>İ</b> | 28 |
| <b>K</b> | 29 |
| <b>L</b> | 40 |
| <b>M</b> | 42 |
| <b>N</b> | 47 |
| <b>O</b> | 49 |
| <b>Ö</b> | 50 |
| <b>P</b> | 51 |
| <b>R</b> | 53 |
| <b>S</b> | 54 |
| <b>Ş</b> | 58 |
| <b>T</b> | 60 |
| <b>U</b> | 62 |
| <b>Ü</b> | 63 |
| <b>V</b> | 64 |
| <b>Y</b> | 65 |
| <b>Z</b> | 67 |

# A

**Abdestbozanotu** (*pimpinella saxifraga*) : Gülgillerden; siyah ve yeşil boya çıkartılan bir bitkidir. Rutubetli yerlerde yetişir. Boyu 70 santimetre kadardır. Kökü akıcıdır.

**Faydası** : Mideyi kuvvetlendirir. Göğüs ağrılarını dindirir. Ateşi düşürür. Boğmaca, öksürük ve baş ağrılarını keser. Vücuda dinçlik verir. Balgam ve ter söker. Burun kanamalarını keser. Bademcik şişlerini indirir. Mide yanması ve bağırsak gazlarını giderir. Çıbanın olgunlaşmasına yardım eder.

---

**Acıağaç** (*kuvasya ağacı*) : Sedefotugillerden; 2-3 metre boyunda küçük bir bitkidir. İnce kabuklarının üzerinde sarı benekler vardır. Çiçekleri kırmızıdır. Sıcak ülkelerde yetişir. Bu ülkelerde acı ağaç kabuklarından yapılan kaplardan su içenlerin kuvvetleneceğine inanılır. Hekimlikte ; kökü, kabuğu ve odunu kullanılır. Etkili maddesi "Quassine"dir. Çok acıdır.

**Faydası** : İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Ateşi düşürür. Tükürük ifrazatını arttırır. Mide, bağırsak, karaciğer ve böbreklerin çalışmasını düzenler. Böbrek sancılarını keser, taşların düşürülmesine yardımcı olur. Bağırsak kurtlarını döker. Kanamaları durdurur. Haşarat kaçırıcı olarak da kullanılır. Fazla kullanılacak olursa; baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma yapar.

---

**Acıbakla** (*termiye*) : Baklagillerden; otsu bir bitkidir. Acı taneleri kullanılır.

**Faydası** : Besleyicidir. İdrar söktürür ve idrar yollarını temizler. Böbrek iltihabını giderir. Böbrek taş ve kumlarının düşürülmesine yardımcı olur. Baş ağrılarını dindirir. Romatizma, lumbago ve siyatik ağrılarını keser. Albümin miktarını düşürür. Vücutta biriken tuzu atar.

---

**Acıçiğdem** (*güzçiğdemi*) : Zambakgillerden; sonbahar aylarında çiçek açan, mor renkli, zehirli bir bitkidir. Rutubetli yerlerde yetişir. Hekimlikte haricen kullanılır.

**Faydası** : Romatizma ve nikris tedavisinde kullanılır. Ancak zehirli olduğundan dikkatli olmak gerekir.

---

**Adaçayı** (*salvia officinalis*) : Ballıbabagillerden; özellikle Akdeniz bölgesinde yetişen ıtırılı bir bitkidir. Menekşeye benzeyen çiçekleri haziran, temmuz aylarında açar. Yaprakları uzun, kenarları tırtıllı, beyazımsı yeşil renktedir. Hafif kafuru kokusu vardır. Çiçek açtığı zaman toplanıp, kurutulur.

**Faydası** : Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Astımdaki sıkıntıları geçirir. İdrar ve ter söktürür. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa; zindelik verir. Günde, 3 kahve fincanından fazla içilmemelidir.

---

**Adamotu** (*köpekotu*) : Patlıcangillerden; geniş yapraklı, fena kokulu bir bitkidir. Kökü, insan şeklini andırır. Billhassa Antalya çevresinde yetişir. İçeriğinde "*Hyoscyamine*", "*Hyoseine*" ve "*Atropine*" vardır.

**Faydası** : Şehvet artırıcıdır.

---

**Adasoğanı** (*scille*) : Zambakgillerden, bir çeşit bitkidir. Yaprakları uzun şerit şeklindedir. Çiçekleri; yeşil ve beyaz damarlıdır. 2 kilogram kadar olan soğan kısmı, yapraklarının altındadır. Acı ve zehirlidir. 7,5 gram adasoğanı öldürebilir. İçeriğinde "*Scillarena glikozidi*" vardır. Tazeyken kullanılmaz. Aksi halde zehirlenme ve kusmalara yol açar. Soğanın etli olan orta kısmı dilimlenerek kurutulur. Sonra dövülüp toz haline getirilir. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması gerekir.

Faydası : İdrar söktürür. Kalp hastalarında vücuda biriken suyu boşaltır. Azotemi'yi azaltır. Böbrek hastalarının kullanmaması gerekir. Uzun süre kullanılacak olursa "Albüminüri" yapar.

---

**Ağaçkavunu** (*utruç*) : Turunçgillerden; yaprakları mavimsi pembe bir ağaçtır. Meyvesi; buruşuk kabuklu iri limona benzer.

Faydası : Ferahlatıcı, serinletici ve kabızlık gidericidir.

---

**Ahlat** (*yaban armudu*) : Gülgillerden; kendi kendine yetişen ve üzerine armut asılanan bir ağaçtır. Yemişi iyice olgunlaştıktan sonra yenir.

Faydası : Meyveleri, ishal keser. Zehirli hayvan sokmalarında da filizleri dövülüp, konur.

---

**Ahududu** (*ağaççileği*) : Gülgillerden; böğürtlen gibi çalı halinde, dikenli bir bitkidir. Kümeler halindedir. Kendiliğinden yetişir. Meyvesi duta benzer. Sarımtırak kırmızı portakal rengine, sulu ve güzel kokuludur. Meyvesi toplanıp, kurutulur. Reçel, şurup ve likör yapılır. Meyve olarak da yenir.

Faydası : Kanı temizler, vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Terletir ve idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Vücutta dinçlik verir. Romatizma, mafsalları kireçlenmesi, nikris, boğaz, bademcik ve göz iltihaplarında kullanılır. Kansızlık ve veremde çok iyi bir gıdadır. Ateş'i düşürür. Üre ve şeker hastalarına da faydalıdır. Mide ülseri olanların kullanmamaları gerekir.

---

**Akasya** (*salkımağacı*) : Baklagillerden; bir çeşit süs ve gölge ağacıdır. Salkım çiçekli ve küçük yapraklıdır. Çiçekleri güzel kokar. Çiçekleri kullanılır.

Faydası : Nefes darlığını giderir. Astımın şikayetlerini giderir.

---

**Akdiken** (*geyikdiken*) : Cehrigiller familyasından; 3-5 metre boyunda bir bitkidir. Meyveleri; siyah ve etkilidir. Hekimlikte; meyvelerinden yapılan şurup "*Sirop de Nerprun*" kullanılır. Ev ilaçlarında; kök ve kabuklarından yararlanılır.

Faydası : 20 tane meyve yenecek olursa, şiddetli müshil tesiri gösterir ve kabızlığı giderir. Kaşıntıları da keser. Ancak, belirtilen miktardan fazla kullanılmamalıdır. Aksi halde, şiddetli karın ağrılarına sebep olur.

---

**Akhuş ağacı** (*kayın ağacı*) : Kayıngillerden; nemli topraklarda yetişen bir ağaçtır. Meyveleri küçüktür. Yaprakları ilkbahar aylarında toplanıp kurutulur.

Faydası : İdrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. Şişmanlamayı önler. Romatizma ağrılarını dinlendirir. Ayak kokularını keser. Saçları gürleştirir, kepekleri yok eder. Cilt hastalıklarını tedavi eder. Kalp kifayetsizliğinin sebep olduğu idrar tutukluğunu giderir. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi ve albüminde faydalıdır.

---

**Alıç** (*ekşimuşmula*) : Gülgillerden; kırlarda yabani olarak yetişen bir ağaçtır. Meyveleri; küçük muşmulaya benzer, kırmızı renklidir. Tadı mayhoştur. Hekimlikte meyvesi kullanılır.

Faydası : Asabi çarpıntıları giderir. Sinir bozukluğunu geçirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Aritmiye kullanılır. Uykusuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır.

---

**Altınbaşakotu** (*solidago officinalis*) : İdrar tutukluğu, albümin, nefrit, üremi ve sistit tedavisinde kullanılan bir çeşit bitkidir.

Faydası : Asabi çarpıntıları giderir. Sinir bozukluğunu geçirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Aritmiye kullanılır. Uykusuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır.

---

**Altınkökü (ipeka)** : Güney Amerika'da yetişen bir bitkidir.

**Faydası** : Az miktarda kullanıldığı takdirde tatlandırıcıdır. Yüksek dozlarda kullanılırsa kusturur, ishal yapar. Müzmin bronşitte ifrazatı artırır.

---

**Amberkabağı (croton elutheria)** : Antil adalarında yetişen "liquidamber/sığla ağacı" denilen ağacın kabuğudur. Kabukların dışı kahverengiye yakın gri; içi ise sarıdır. Yandığı zaman hoş bir koku verir.

**Faydası** : Dizanteri ve ishali keser. Hazım bozukluklarını giderir. Kansızlıkta faydalıdır. Anne sütünü artırır.

---

**Amberbaris (kadıntuzluğu)** : Yabani, çalı şeklinde, sarı çiçekli bir ağaçtır. Kökü acıdır. Yaprakları ve yemişi tatlıdır. Seyrek ormanlarda bulunur. Boyu 2-3 metre arasındadır. Meyvelerinde bol miktarda C vitamini vardır. Meyveleri, kabukları ve kökü kullanılır.

**Faydası** : Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarını iyileştirir. Ateşi düşürür. Hazım bozukluklarını giderir. Bağırsak iltihaplarını tedavi eder. Öksürüğü keser. Mideyi kuvvetlendirir. İştah açar. Ağız yaralarını iyileştirir. Kan dolaşımını düzenler. Yüksek tansiyonu düşürür. Siyatik, romatizma ve eklem ağrılarını giderir.

---

**Anason (anis)** : Vatanı Asya'dır. Maydanozgillerden; yarım metre kadar yükseklikte bir bitkidir. Yaprakları yuvarlak ve böbrek şeklindedir. Çiçekleri beyazdır; meyveleri küçüktür. Meyvelerinde "Anethol" vardır. Kokucu ve yakıcı lezzettedir. Temmuz ve ağustos aylarında toplanır.

**Faydası** : Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı artırır. Kusmaları ve ishali keser. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Ancak, aybaşı kanamaları ve hamilelik döneminde kullanılmaz. Anne sütünü artırır. Sinirleri yatıştırır. Migren ağrılarını keser. Beyin yorgunluğunu giderir. Uyku verir. Kalbi kuvvetlendirir. Kan dolaşımının düzenli olmasını sağlar. Cinsel arzuları kamçılar. Astım, nefes darlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir. Öksürüğü keser. Yaşlılarda meme sarkmasını önler. Fazla miktarda kullanıldığı zaman uyuşukluk verir.

---

**Andızotu (atgözü)** : Bileşikgillerden; nemli yerlerde yetişen, 1 metre kadar sapı olan, bir çeşit ottur. Yaprakları büyük, yumuşak ve yuvarlaktır. Çiçekleri sarı renkte olup, acı ve kokuludur. Kökü kalındır. Meyveleri küçük fındık kozalağına benzer.

**Faydası** : Mideyi kuvvetlendirir. Balgam söker. Mikropları öldürür. Vücutta biriken tuzu atar. Üremi, nefrit, sistit, idrar yolları hastalıklarında faydalıdır. Nefes darlığını giderir. Karaciğer hastalıklarını tedavi eder. Kaşıntıları keser. Fazla kullanıldığı zaman mide bulantısı yapar.

---

**Antep fıstığı (şam fıstığı)** : Antepfıstığıgiller familyasındandır; Gaziantep havalisinde yetiştirilen, 5-10 metre yüksekliğinde bir ağaç ve bunun meyvesidir. İçeriğinde sabit yağ, sakkaroz ve proteinli maddeler vardır.

**Faydası** : Vücudun gelişmesini sağlar. Bedeni ve zihni gücü artırır. Cinsel istekleri kamçılar. Böbrek ve safra kesesi ağrılarını hafifletir. Göğsü yumuşatır, öksürük söktürür.

---

**Ararot (maranta nişastası)** : Sıcak iklimlerde yetişen "Maranta" adlı kamıştan veya ona benzer başka bitkilerin köklerinden çıkarılan beyaz bir tozdur. Nişastadan daha incedir. Kokusu ve tadı yoktur.

**Faydası** : Çocuk maması yapmakta kullanılır. Süt çocuklarına ve nekahat dönemi hastalarına verilir. Hastalıklardan sonra görülen halsizlikleri giderir.

---

**Ardıç (ephel)** : Kozalaklılardan 2-5 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları ince, uzun, sivri ve güzel kokuludur. Meyveleri; siyah, parlak kozalak şeklindedir. Bunlara ardıç tohumu da denilir. Kasım ve aralık aylarında toplanıp kurutulur. Bir çok türü vardır.

**Faydası** : Kandaki şeker miktarını düşürür. Pankreasın normal çalışmasını sağlar. Nekahat devresinin çabuk atlatılmasında yardımcı olur. Vücuda dinçlik verir. Böbrekleri, mesaneyi ve idrar yollarını temizler. Ter ve idrar

söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Soğuk algınlığı, romatizma, damar sertliği ve nikriste de faydalıdır. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Aybaşı ağrılarını dindirir. Böbreklerinde iltihap olanlar kullanamaz. Tavsiye edilen miktarı da aşmamalıdır.

---

**Ardıçkatranı ağacı** (*katran ardıcı*) : 1 metre kadar yükseklikte; yuvarlak kırmızı meyveleri olan bir ağaçtır. Meyveleri ardıç meyvelerinden daha büyüktür. Odunun kapalı ocaklarda yakılmasından (Kuru distilasyon) ardıçkatranı denilen bir madde çıkarılır.

Faydası : Kadyağı; ergenlik, egzama, saçkıran, kellik, uyuz ve sedef hastalığında kullanılır.

---

**Armut** (*pirus communis*) : Gülgillerden; çiçekleri beyaz bir ağacın meyvesidir. Armut; suluca yumuşak tatlı ve küçük çekirdekli. Rengi sarı ile yeşil arasında değişir. Ankara, Mustabey, Çengel, Kumla, Bey olmak üzere birçok çeşidi vardır.

Faydası : Böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar. İdrarı bollaştırır. Böbrek kum ve taşlarının dökülmesine yardım eder. Yüksek tansiyonu düşürür. Kanı temizler bütün salgı bezlerinin normal çalışmasını sağlar. Kansızlığı giderir, kabızlığı önler. Sinirleri yatıştırır. Zihni yorgunluğu giderir. Susuzluğu keser. Tükürük ifrazatını artırır. Hamilelerin kusmalarını azaltır. Hazımsızlığı giderir. Mafsal kireçlenmesi, nikris ve romatizmada faydalıdır. Şeker hastaları da yiyebilir. Midesi zayıf olanların kompostosunu içmeleri tavsiye edilir. Yemeklerden önce yenecek olursa daha faydalı olur.

---

**Arpa** (*hordeum vulgare*) : Buğdaygillerden; taneleri ekmek ve bira yapmakta kullanılan bir bitkidir. Hayvan yemi olarak da verilir. Nişastası boldur. Kavrulup kahveye de karıştırılır.

Faydası : İdrar söktürür. Mesane ve idrar yollarındaki iltihapları temizler. Böbrek ve kum taşlarının dökülmesine yardım eder. Prostat büyümesini önler. Asabi kusmaları durdurur. Boğaz ve yarımbaş ağrılarını dindirir. Dil iltihaplarını giderir. Temriye ve mayasıda haricen kullanılır.

---

**Aslanağzı** (*kurtağzı*) : Aslanağzıgiller familyasından; türlü renkte, güzel bir bitkidir. Kokusuzdur. Daha ziyade süs bitkisi olarak kullanılır.

Faydası : Balgam söktürür. Bronşit'te rahatlık verir.

---

**Aslanyağı** (*leontopidium alpinum*) : Bileşikgiller familyasından; Alp dağlarının yüksek tepelerindeki kireçli topraklarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri yıldız şeklindedir. Ağustos ayında toplanıp kurutulur.

Faydası : Çocuklarda görülen ishalleri keser.

---

**Aslandişi** (*karahindiba*) : Bileşikgiller familyasından; yol kenarında, çayır ve hendeklerde yetişen bir çeşit bitkidir. Yaprakları rozet şeklindedir. Çiçekleri sarıdır. Taze yaprakları salata olarak da yenilebilir. Kökünde; Torexacin, levulin, inulin ve şeker vardır. Yaprakları ilkbahar; kökleri ise, sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : İdrar söktürür. Mesane ve kalınbağırsak iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Balgamlı ishalleri keser. Karaciğer şişkinliğini indirir. Böbrek ve safra taşlarını düşürür. Sarılıkta faydalıdır. Anne sütünü artırır. Taze sürgünleri kınıldığı zaman akan sütü de dişleri temizler. Öğütülen kökü, kahveye katılır.

---

**Aslankuyruğu** (*verpırasası*) : Ballıbabagillerden; bir çeşit bitkidir.

Faydası : Ateşi düşürür ve terletir. Vücuda rahatlık verir.

---

**Aslanpençesi** (*alchemilla vulgaris*) : Gülgillerden; çayırarda, ormanlarda yetişen ve türlü çeşitleri olan bir yabani bitkidir. 5-7 parçalı olan yaprakları büyüktür. Kökü geniştir. Çiçekleri; ufak yıldız şeklinde olup, yeşilimsi yeşildir. Mart-Temmuz ayları arasında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Ateş düşürür. Vücuda kuvvet verir. Yarımbaş ağrılarını keser. Anne sütünü artırır.

---

**Asma** (*vitis*) : Asmagiller familyasından tırmanıcı, uzun ömürlü, ağaçsı bir bitkidir. Mayıs-Haziran ayları arasında çiçek açar. Gövdesi üzerindeki kabuklar zamanla esmerleşip şeritler halinde dökülür. Çiçekleri küçük, yeşilimsi renktedir. Yapraklarının taban kısmı kalp şeklindedir. Kenarları dişli ve ucu sivridir. Üst yüzleri tüysüz, alt yüzleri ise tüylüdür. Meyvelerine üzüm denir. Kuru veya yaş olarak yenir.

Faydası : Yaprakları ile yapılan ilaçlar kanamayı durdurur. Vücuda kuvvet verir. Sarılığı keser. İshali durdurur.

---

**Atkestanesi** (*hindkestanesi*) : Atkestanegiller familyasından; süs olarak yetiştirilen iri bir gölge ağacıdır. Nisan-Temmuz aylarında çiçek açar. Meyveleri kestaneye benzer. İçinde nişasta, saponin ve yağ vardır.

Faydası : Kabuklarından yapılan ilaçlar ateşi düşürür. Vücuda kuvvet verir. Tohumları ise romatizma ve mafsallık ağrılarını giderir. Varis flebit ve basur memelerinin tedavisinde ve deri çatlaklarını gidermekte kullanılır.

---

**Atkuyruğu** (*zemberekotu*) : Atkuyruğugillerden; kök sapı ömürlü olan, nemli yerlerde yetişen bir bitkidir.

Faydası : İdrar tutukluğunu giderir. İdrarı artırır. Böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. İdrar torbasındaki iltihabı giderir. Kan işlemeyi keser. Albümin miktarını düşürür. Zatülcenp ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Nikris ve romatizmanın şikayetlerini giderir. Tavsiye edilen miktardan fazla kullanılmamalıdır.

---

**Ayçiçeği** (*gündöndü*) : Bileşikgillerden; büyük çiçekli bir bitkidir. Çiçekleri tabak şeklindedir. Rengi sarıdır. Tohumlarından yağ çıkarılır.

Faydası : Yağı, damar sertliğini giderir. Kurdeşen'in sebep olduğu kaşıntıları giderir. Esansı verem tedavisinde kullanılır. Kolesterol miktarını düşürür. Cinsel arzuları kamçılar. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Kalp, sinir hastalıkları ve iktidarsızlığı önler.

---

**Ayüzümü** (*itüzümü*) : Fundagillerden; küçük taneler halinde kırmızı renkli yemişleri olan, tüylü bir bitkidir. 1-3 metre yüksekliğindedir. Her mevsimde yaprakları vardır. Makilerde bulunur. Dalları kırmızımsı kahverengidir. Yaprakları şimşir yapraklarına benzer. İçinde Hydrochinone vardır. Sonbahar aylarında toplanıp kurutulur. Çiçekleri pembe salkımlar halindedir. Ev ilaçlarında yaprakları kullanılır.

Faydası : Kuvvet verir. İshali keser. İdrar yollarını temizler. İdrar söktürür. Ateşi düşürür. İdrar yollarındaki taşların düşmesine yardım eder. Prostat büyümesinden kaynaklanan şikayetleri giderir.

---

**Aylandız** (*kokarağaç*) : Sedefotugillerden; bir çeşit süs ağacıdır. Çiçekleri uzun salkım şeklindedir. Kokusu keskindir. Meyveleri sonbaharda dökülmeden önce kızarır.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürür.

---

**Aynısefa** (*gecesefası*) : Bileşikgillerden çiçekleri güzel, sarı renkli bir bitkidir.

Faydası : İdrar söktürür. Terletir. Aybaşı kanını söktürür ve aybaşı kanamalarının normal olmasını sağlar. İştah artırır. Nikris ve sıracada da faydalıdır.

---

**Ayrıkotu** (*ayrıkökü*) : Buğdaygillerden yabani bir bitkidir. Sarımsak beyaz renkteki kökü kullanılır. İlkbahar ve sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur. Mekkeayrığı denilen çeşidi de, ayrıkotunun özelliklerini taşır. Domuz ayrığı ise, zararlıdır.

Faydası : İdrar söktürür. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Buralardaki iltihapları da giderir. Albümini atar. Nefrit ve nikriste de faydalıdır.

---

**Ayva** (*sefercel*) : Gülgillerden çiçekleri iri ve pembe renkli; yapraklarının altı tüylü, orta yükseklikteki bir ağacın meyvesidir. Ayva; limondan büyük, sarı renkte, tüylü, mayhoş, dokusu sertçe ve ufak çekirdekli bir meyvedir. Vitamini boldur. Çiğ yenilmesi tavsiye edilmez. Komposto veya jöle yapılarak veya külde pişirildikten sonra yenmesi uygundur.

Faydası : İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. İnce bağırsak iltihabını giderir. Kanı temizler. Karaciğer tembelliğini giderir. Safra akışını sağlar. Çarpıntıyı dindirir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Bronşit, müzmin öksürük ve veremde faydalıdır. Ağızdan su gelmesini ve kan kusmayı önler. Vücudun gelişmesine yardım eder. Merhem yapılarak kullanıldığı takdirde; el ayak ve meme ucu çatlaklarını, yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir. Egzama kaşıntılarını ve basur memelerinin doğurduğu şikayetleri giderir. Kabızlık çekenler ve tansiyonu yüksek olanlar yememelidir.

---

# B

**Badem** (*prunus amygdalus*) : Gülgillerden bir çeşit ağacın yemişidir. Meyvesi ancak çağla halindeyken yenir. Olgunlaştıktan sonra, sert kabukla kaplı olan içi yenir. Hekimlikte kullanılan kısmı da burasıdır. Başlıca 2 çeşidi vardır.

- Acıbadem
- Tatlıbadem

**Faydası** : Badem, bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Hamilelerin zayıf düşmemesini sağlar. Sütle içilirse mideyi kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. Nekahat devresini kısaltır. Böbrek mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir. Bronşit, boğaz ağrısı, anjin, boğaz yanması ve akciğer hastalıklarında faydalıdır. Bademyağı kabızlığı giderir. Egzama ve kaşıntıların verdiği rahatsızlıkları azaltır. Böbrek ve mesane taşlarının düşürülmesine yardım eder. Kulak ağrılarını dindirir. Yumurta ile karıştırılıp da, basur memelerine sürülecek olursa, ağrı ve yanmaları giderir.

**Bakla** (*ful*) : Baklagillerden hazmı kolay ve besleyici bir bitkidir. Ev ilaçlarında çiçekleri kullanılır. Bir çeşidi olan acıbakla ise, acı ve otsu bir bitkidir.

**Faydası** : İdrar yollarını temizler. Böbrek ağrılarını dindirir. Böbrek iltihaplarını giderir. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Lumbago, romatizma, siyatik ve dolama şikayetlerini giderir.

**Baldıran** (*ağuotu*) : Maydanogillerden nemli yerlerde yetişen 1-2 metre boyunda zehirli bir bitkidir. Gövdesi kalındır. Saplarının alt kısmı erguvani renktedir. Yeprakları büyük, çiçekleri yayvan ve küçüktür. Terkibindeconiine vardır. Büyük baldıran ve küçük baldıran olmak üzere 2 çeşidi vardır. Ev ilaçlarında kullanılmaz.

**Faydası** : Hekimlikte ağrı giderici ve spazm giderici olarak, siyatik, tetanoz, epilepsi, trilemnus nevralsisi ve kore hastalığının tedavisinde kullanılır.

**Baldırıkara** (*fujer*) : Eğreltiotugillerden; nemli yerlerde yetişen otsu bir bitkidir. Yaprakları at yelesini andırır. Yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetişir.

**Faydası** : Grip ve soğukalgınlığında hastayı rahatlatır. Balgam söktürür. Mide ağrılarını keser. Böbrek kumlarının dökülmesini sağlar. Derideki şişlikleri indirir. Saç dökülmesini önler. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Diğer ilaçlara da tat verici olarak kullanılır.

**Balıkotu** (*hablülhilal*) : Cava'da ve Malabar'da yetişen ve zehirli meyvesiyle balıkları sersemleterek yakalamaya yarayan zehirli bir bitkidir. 50 santim boyundadır. Dalları yeşil ve tüylüdür. İlaç olarak yaprak ve çiçekleri kullanılır.

**Faydası** : Terletir, idrar söktürür. Vücudu rahatlatır. Had bronşit ve nezlede, bütün bulaşıcı hastalıklarda kullanılır.

**Ballıbaba** (*laminum*) : Ballıbabagiller familyasından bir çeşit bitkidir. Benekli ballıbaba ve arıların çok sevdiği ak ballıbaba gibi türleri vardır.

**Faydası** : Kabakulak, mayasıl ve kanlı basurda faydalıdır.

**Bamya** (*hibiscus esculentus*) : Ebegümecigiller familyasından; yaprakları asma yaprağına benzeyen, meyvesi beş bölmeli, tohumları yuvarlak ve yeşilimtrak gri renkte, sebze olarak yenen bir bitkidir. Amasya, Balıkesir bamyası gibi çeşitleri vardır.

Faydası : Kabızlığı giderir. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar.

---

**Banotu** (*konca*) : Patlıcangiller familyasından; yol kenarlarında, gölgelik yerlerde yetişen, 80 santimetre kadar boyunda uyuşturucu ve zehirli bir bitkidir. Açık yeşil renktedir. Her tarafında beyaz, uzun tüyler vardır. Çiçekleri sarımtırak, kırmızımsı mor renktedir. Meyvesinin içinde yüzlerce tohumu vardır. Ev ilaçlarında kullanılması tavsiye edilmez.

Faydası : Teskin edicidir. Titreme ve çarpıntıyı giderir. Uykuyu kaçırır. Keyif verir. Beyin hastalıkları, kore hastalığı ve nikriste faydalıdır.

---

**Basurotu** (*küçükkırlangıçotu*) : Dügünçeğigiller familyasından; ilkbaharda çalılıklar arasında yetişen küçük bir bitkidir. Yaprakları üç parçalıdır. Yeşilimtıraktır. Yumruları yapraklarının arasındadır. Kökü küçüktür. Çiçekleri altın sarısı rengindedir. Sabahları açar, akşamları kapanırlar. Ev ilaçlarında kökleri kullanılır.

Faydası : Basur memelerinden doğan şikayetleri giderirler.

---

**Behmen** (*kavzakökü*) : Turp'a benzer, otsu bir bitkidir. 20 Ocak ile 20 Şubat arasında çiçek açar. Çiçeğinin rengine göre kızılbehmen ve akbehmen adında iki türü vardır.

Faydası : Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

---

**Bergamot** (*citrus bergamia*) : Sedefotugiller familyasından bir çeşit narenciye türüdür. Meyvesinin kabuklarından güzel kokulu bir esans yapılır. Dalları seyrek ve kısa dikenlidir. Meyvesi armut şeklinde, sarımtırak yeşil veya altın sarısı rengindedir. 8-10 dilimi vardır. Bergamot meyvasından çıkarılan esans yeşilimtrak veya sarımtırak yeşil renktedir. Acı fakat hoş kokuludur.

Faydası : Koku vermesi için bazı ilaçlara ve çaya karıştırılır. Reçeli de yapılır.

---

**Besbase** (*macis*) : Hindistancevizi çekirdeğini örten özlü zardır. İçeriğinde esans ve yağ vardır.

Faydası : Teskin edici iştah açıcı ve vücudu kuvvetlendiricidir. Tavsiye edilen milktarı aşmamalıdır Aksi halde zehirlenme belirtileri görülebilir.

---

**Beşparmakotu** (*kazotu*) : Gülgillerden; yol kenarında ve çayırılarda yetişen 40-70 santimetre boyunda yabani bir bitkidir. Yaprakları beşparmak şeklindedir. Rozete benzer. Gümüşü renktedir. Uzun saplı çiçekleri, yaprakların arasından çıkar. Altın sarısı rengindedir. Yaprak ve kökleri Temmuz, Ağustos aylarında toplanıp kurutulur.

Faydası : İshali keser. Mide rahatsızlıklarını giderir. Vücuda kuvvet verir. Bademcik ve boğaz ağrılarını giderir. Diş ağrılarını dindirir. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz lekelerini giderir ve cildi yumuşatır.

---

**Bezelye** (*pisum*) : Baklagillerden tırmanıcı bir bitki ve onun tohumudur.

Faydası : Kabızlığı giderir. Kan yapar. Kan kanserine karşı korur.

---

**Biber** (*filfil*) : Patlıcangillerden; taze iken yeşil ve çoğu acı olan meyvesi; sebze ve baharat olarak kullanılır. Bol miktarda C vitamini vardır. Acı ve tatlı, yeşil ve kırmızı çeşitleri vardır.

Faydası : Kırmızı biber ile hazırlanan ilaç, nevroz, lumbago ve romatizmada faydalıdır. Ayrıca biber, mideyi kuvvetlendirir. İştahı açar ve hazmı kolaylaştırır. Kanamaları önler. Cinsel arzuları kamçılar.

---

**Biberiye** (*kuşdili*) : Ballıbabagillerden; Akdeniz çevresinde çok yetişen; küçük, kalınca, ensiz ve kokulu yaprakları ile çiçeklerinden faydalanılan bir bitkidir. Yaprakları iğneye benzer. Boyu 2 metre kadardır. Çiçekleri mavi veya eflatundur. Çiçeklerinden renksiz veya soluk sarı renkte olan biberiye esansı çıkarılır. İçeriğinde kafuru, sineol, kamfen, pinen, borneol ve bornilasetat vardır.

Faydası : Hazımsızlığı giderir. Çarpıntıyı keser. Yarımbaş ağrılarını giderir. Baş dönmesini keser. Astım, bronşit ve kansızlıkta faydalıdır. Yağlı saçların yağını alır. Burkulmalarda ve deri yaralarında da haricen kullanılır. İdrar ve adet söktürür. Safra ifrazatını artırır.

---

**Binbirdelikotu** (*hypericum calycinum*) : Çalılık ve fundalıklar arasında yetişen uzun ömürlü bir otsu bitkidir. 30-80 santimetre boyundadır. Gövdesi dört köşelidir. Yaprakları sapsızdır. Çiçekleri parlak sarı renktedir. Mayıs ve eylül aylarında çiçek açar.

Faydası : İdrar ve balgam söktürür. İştah açar. Sinirleri yatıştırır.

---

**Bitotu** (*mezevek*) : Dügünçiçeğigiller familyasından; bir çok çeşidi bulunan ve kuzey yarımkürede yetişen bir bitkidir. Tohumlarında Delphinine vardır. Zehirlidir.

Faydası : Bit, pire gibi zararlı asalak ufak böcekleri öldürmekte kullanılır.

---

**Boruçiçeği** (*çançiçeği*) : Çançiçekgillerden; çiçekleri boru biçiminde olan bir bitkidir. Çiçekleri turuncu renktedir.

Faydası : Nefes darlığı, bronşit ve astımın sebep olduğu rahatsızlıkları giderir.

---

**Böğürtlen** (*tilkiüzümü*) : Gülgillerden bahçe çitlerinde, yol kenarlarında kendiliğinden yetişen, dikenli bir çalıdır. Yemişi ahududuya benzer, fakat ondan küçüktür. Önceleri kırmızı iken sonraları kararır. Yaprakları; çiçekleri açmadan toplanıp, kurutulur. Birçok türü vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Ayaklardaki şişlikleri indirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Gözlerdeki zafiyeti giderir. Mesane taşlarının düşmesine yardımcı olur. Ağız, dil, diş eti ve bademcik iltihaplarını giderir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Haricen kullanıldığı takdirde ağrıları dindirir, yanıkları iyileştirir. Kökü kaynatılıp, suyu içilecek olursa kandaki şeker miktarını düşürür.

---

**Börülce** (*karnıkara*) : Göbeği koyu renkli bir çeşit ufak fasulyedir. İçeriğinde protein, azot, nişasta ve C vitamini vardır.

Faydası : İdrar tutukluğunu ve anüs kaşıntısını giderir. Yanık tedavisinde kullanılır.

---

**Buğday** (*triticiun vulgare*) : Birçenekligillerdendir. Sapları kamışsıdır ve içleri boştur. Çiçekleri başak şeklindedir. Yemişlerine buğday denir. İçeriğinde B vitamini ve karbonhidratlar vardır. Bunlar, tanelerin kepeğindedir. Bu nedenle buğday unu ne kadar çok kepekli, yani esmer olursa, o derece faydalı olur.

Faydası : Kepekli buğday unundan yapılan ekmek, kurabiye ve benzerleri bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Kabız olmayı önler. Çimlendirilmiş buğday tanesi zihin yorgunluğu ve sinir bozukluklarını giderir. Damar sertliği, mide ve cilt hastalıkları olanlar, taze ekmek ve sıcak börek gibi şeyler yememelidirler.

---

**Burçak** (*lathyrus*) : Baklagillerden; taneleri hayvan yemi olarak kullanılan bir bitkidir. Taneleri mercimeğe benzer.

Faydası : Lapası; ezik, çürük tedavisinde; taneleri ise, isilik ve mayasılta kullanılır.

---

# C

**Centiyane** (*yılanotu*) : Doğu Karadeniz bölgesi ve Uludağ'da yetişen, 1 metre kadar yükseklikte, geniş yapraklı, kalın köklü bir bitkidir. Kökü acıdır. İçi sarı, dışı esmerdir. Hekimlikte, kökü kullanılır. Sarı ve mavi türü vardır.

Faydası : İştah artırır, hazmı kolaylaştırır. Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Mide zafiyeti ve ekşimesini giderir. Kansızlıkta da faydalıdır.

---

**Cevizağacı** (*koz*) : Uzun ömürlü; gövdesi kalın, kerestesi ve meyvesi değerli ulu bir ağaçtır. Yemişi nişastalı ve yağlıdır. Hekimlikte; yaprakları, meyvesinin üzerindeki yeşil kabukları ve yağı kullanılır. Bir çok çeşidi vardır.

Faydası : Yaprakları ve kabukları ile hazırlanan ilaçlar kanı temizler, kansızlığı giderir. İshal ve dizanteriyi keser. Verem ve şeker hastalığında hem besleyici, hem de tedavi edicidir. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. El ve ayak donuklarında, deri çatlaklarında faydalıdır. Saç ve elleri boyamakta da kullanılır. Çok kuvvetli bir besin olduğundan fazla yememelk gerekir. Cevizyağı, raşitizm ve sıracada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Derinin yanmasını önler.

---

**Ciğerotu** (*pulmonaria officinalis*) : Nodangiller familyasından; 10-15 santimetre boyunda çok yıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekleri; önceleri kırmızımturaktır. Sonradan morumsu-maviye dönüşür. Gövdesi dik ve tüylüdür. İçeriğinde tanen, müsilaj, şekerler, reçine ve sabit yağ vardır. Yaprakları kullanılır.

Faydası : Göğsü yumuşatır. Öksürüğü keser. Akciğer hastalıklarında faydalıdır. İdrar söktürür.

---

**Civanperçemi** (*yaraotu*) : Bileşikgillerden; çeşitli türleri olan bir kır bitkisidir. Kuru topraklarda, yol kenarında yetişir. Yaprakları uzun ve parçalıdır. Çiçekleri beyaz ve pembedir. Kandil şeklinde gruplaşmıştır. Kokusu çok güzeldir. Hekimlikte dal, yaprak ve çiçekleri kullanılır. İçinde Achillein denilen acı bir madde vardır.

Faydası : Hazımsızlığı ve kansızlığı giderir. Kanı temizler. Balgam söktürür, öksürüğü keser. Sinirleri ve vücudu kuvvetlendirir. Bağırsak ve mide gazlarını giderir. İshali keser. Basur memelerini tedavi eder. Kızamık, boğmaca, raşitizm, albasması, aybaşı gecikmesi ve kemik hastalıklarında faydalıdır. İdrar söktürür. Yaraları iyileştirir.

# Ç

**Çadırkuşağı** (*çaduruşağı*) : Maydanozgillerden; özsuğu hekimlikte kullanılan bir bitkidir. Böceklerin, gövdesine açtığı, deliklerden özsuğu sızar. Zamk gibi yapışkan olan bu maddeyle yakı yapılır.

Faydası : Kan ve lenf damarlarını genişletir. Ağrıları dindirir. Müzmin ve mikrobik hastalıkların tedavisinde kullanılır.

---

**Çakaleriği** (*prunus spinosa*) : Bir çeşit eriktir. Ağacı bodurdur. Çiçekleri beyazdır ve yapraklarından önce çıkar. Meyvesi yuvarlak ve yeşildir. Tadı buruktur. Çiçekleri; Mart ve Nisan aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : İshali keser, mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Ateşli hastaların kalbini kuvvetlendirir. Terletir ve vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Anne sütünü artırır.

---

**Çamağacı** (*pinus*) : Birçok çeşidi olan bir ağaçtır. Kozalakları ilk yıl kapalıdır. İkinci yıl açılıp, kurur ve ağacın dibine düşer. İlaç yapımında; tomurcuğu, palamutu, kozalağı, filizleri ve çırası kullanılır.

Faydası : Balgam söktürür. Müzmin öksürüğü keser. Kolay doğum yapmayı sağlar.

---

**Çamfıstığı** (*pinus pinea*) : Çam kozalaklarının içinden çıkarılır. Kuvvetli bir besindir. Günde 2 çorba kaşığı kadar yaklaşık 25 gram'dan fazla yenilmemelidir.

Faydası : Bronşit, verem, akciğer hastalıklarının çabuk iyileşmesine yardımcı olur. Cinsel istekleri artırır, ruhi çöküntüyü giderir. Kalp hastalıklarında da faydalıdır.

---

**Çarkıfelek** (*fırıldakçiçeği*) : Çarkıfelekgillerden; çiçekleri tekerlek biçiminde, sarmaştığı için duvar kenarlarına ve kameriyelere ekilen bir çeşit süs bitkisidir. Hekimlikte yapraklarının üst kısımları kullanılır.

Faydası : Çarpıntıyı keser. Yüksek tansiyonu düşürür. Spazmları çözer. Uyku verir.

---

**Çavdarmahmuzu** (*claviceps purpurea*) : Çavdar ve ona benzeyen bitkilerin çiçeklerinde üreyen parazit bir mantarın kışı geçirmek üzere aldığı mukavemet şeklidir. 10-35 milimetre uzunluğunda, 2-5 milimetre genişliğindedir. Dışı siyahımsı-mor; içi pempemi veya morumsu beyaz renktedir. Tadı yoktur. İçinde ergotin denilen zehirli bir madde vardır. Ev ilaçlarında kullanılmamalıdır.

Faydası : Damarları daraltıcı özelliğinden ötürü hekimlikte kullanılır.

---

**Çay** (*traneaemiaceae*) : Çaygillerden bir ağaçcıktır. Yapraklarında tanen, legumin, esans ve teofilin vardır. Tesirli maddesi, teindir. Çay yaprakları fermentasyondan sonra kavrulursa siyah, önce kavrulursa yeşil çay elde edilir.

Faydası : Aşırı miktarda olmamak şartıyla içilecek olursa bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Sinirleri uyarır. Mide tembelliğini giderir. İdrar söktürür. İshal ve dizanteriyi keser. Damar kireçlenmesini önler. Damar sertliği, kalp yetersizliği, kan kanseri, guatr, nefrit, kolera ve bağırsak hastalıklarında koruyucu ve tedavi edicidir. Haddinden fazla içilecek olursa çarpıntı, göğüs anjini, sinir bozukluğu, baş ağrısı, sıkıntı, mide bulantısı, el titremesi ve uykusuzluğa sebep verir. Şişmanlar, kalp, sinir, mide ve karaciğer hastaları, romatizma ve nikristen şikayet edenler, böbreklerinde kum veya taş olanlar, kabızlık ve yüksek tansiyondan yakınanlar, üremi veya albüminüri olanlar, mümkün olduğu kadar az çay içmelidirler.

---

**Çemen** (*çimen*) : Baklagiller familyasından sarımsı beyaz çiçekli 20-40 santimetre boyunda, bir yıllık, otsu bir bitkidir. Tohumlarında, müsilaj, uçucu ve sabit yağ, trigonellin vardır.

Faydası : Balgam söktürür. Göğsü yumuşatır. Vücuda rahatlık verir. Şehvet artırır.

---

**Çiftotu** (*kokarsedefotu*) : Sedefotugillerden, çayırarda ve hendek kenarlarında yetişen zehirli bir bitkidir. Yaprakları geniş, çiçekleri küçük ve sarı renklidir. Çiçekleri dallarının dışına çıkmış demetler şeklindedir. Keskin bir kokusu vardır. Acıdır. Kullanırken, tavsiye edilen dozu aşmamak gerekir.

Faydası : Kalp çarpıntılarını giderir. Mide ağrılarını dindirir. Zeytinyağı ile kavrulduktan sonra çibanların üstüne konulacak olursa, olgunlaştırır.

---

**Çınarağacı** (*platanus*) : Çınargiller familyasından; 30 metreye kadar boy salan, gövdesi kalın, uzun ömürlü, koyu gövdeli bir ağaçtır. Hekimlikte kozalakları ve yaprakları kullanılır. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Diş ve vücut ağrılarını dindirir. Saç kepeklerini giderir.

---

**Çiğdem** (*mahmurçiçeği*) : Zambakgiller familyasından türlü renklerde çiçekler açan zehirli bir kır bitkisidir. Çiçekleri Ağustos-Eylül aylarında açar. Rengi sincabidir. Hekimlikte soğan kısmı, çiçekleri ve tohumu kullanılır. Etkili maddesi "colchicine alkaloidi"dir. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Kabızlığı giderir. Tavsiye edilen dozdan fazla kullanılmamalıdır.

---

**Çilek** (*kocayemiş*) : Gülgillerden sapsız sürüngen, çiçekleri beyaz bir bitkidir. Yemişi pembe renkli olup, kokuludur. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : Vücudu kuvvetlendirir. Hasta olmayı önler. İdrar söktürür ve karında biriken suyu boşaltır. Böbrek ve mesane hastalıklarının iyileşmesine yardımcı olur. Mide ve bağırsak tembelliğini giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Bağırsak kurtlarını döker. Safra ifrazatını artırır ve safra taşlarının dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer kifayetsizliğini ve şişliğini giderir. Ateşi düşürür. Dişdibi taşlarını eritir. Cilde tazelik ve güzellik verir. Damar sertliği, mafsallı iltihabı, romatizma, ve nikriste de faydalıdır. Şeker hastaları da yiyebilir. Midesi zayıf olanlar suyunu içmelidir. Alerji yapabilir.

---

**Çirişotu** (*sarızambak*) : Zambakgillerden, beyaz çiçekli bir bitkidir. Kökündeki yumrulardan çiriş yapılır. Nisan - Temmuz aylarında çiçek açar.

Faydası : Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Memeli basuru tedavi eder. Mafsallı ağrılarını dindirir. İdrar ve adet kanı söktürür. Saçkıran tedavisinde de kullanılır.

---

**Çitlembik** (*celtis*) : Karaağaçgiller familyasından; 70 kadar türü olan bir çeşit sakız ağacının meyvesidir. Çitlembik ağacının meyveleri mercimekten az büyük ve buruk fıstık tadındadır. Hekimlikte meyvesi, yaprakları, tohumları ve sakızı kullanılır.

Faydası : Ayak terlemelerini keser. Yaraları tedavi eder. Böbrek kumlarının dökülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını dindirir. Öksürüğü keser.

---

**Çitsarmaşığı** (*convolvulus sepium*) : Uzun ömürlü, 1-5 metre boyunda sarılgı bir süs bitkisidir. Haziran - eylül aylarında çiçek açar. Kökü, oldukça uzundur. Yaprakları gövde üzerinde sarılmış vaziyettedir. Hekimlikte kök ve yaprakları kullanılır. 30 kadar türü vardır.

Faydası : Kabızlığı giderir.

---

**Çivitağacı** (*indigo*) : Baklagiller familyasından; 1,5 metre kadar boyunda, bodur ağaç veya ağaçcıktır. Afrika, Asya, Amerika ve Avusturalya'da yetişir. Çiçekleri pembe ve beyazdır.

Faydası : Yapraklarından çivit çıkarılır.

---

**Çivitotu** (*Isatis tinctoria*) : Turpgiller familyasından 1 metre kadar boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Önyasya ve Avrupa'da kireçli ve taşlı topraklarda yetişir. Çiçekleri sarıdır.

Faydası : Çivit mavisi renginde boya elde edilir.

---

**Çobançantası** (*çobankesesi*) : Turpgillerden, bir çeşit yaban bitkisidir. Meyveleri, torbaya benzer. Yaprakları rozet şeklinde olup, demet görünümündedir. Çiçekleri beyazdır. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Ağrıları giderip, vücuda rahatlık verir. Burun kanamalarını durdurur.

---

**Çoban düdüğü** (*meyhaneciotu*) : Lohusagillerden, nemli yerlerde yetişen, uzun ve yeşil yapraklı bir bitkidir. Sapları sivri, kısa ve parlaktır. Çiçekleri de çana benzer. Hekimlikte kökü kullanılır.

Faydası : Kabızlığı giderir.

---

**Çoban püskülü** (*ilex auifolium*) : Çobanpüskülügillerden; hekimlikte yaprakları kullanılan bir bitkidir. 300 kadar türü vardır.

Faydası : Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir.

---

**Çöp-i çini** (*smilax*) : Çinde ve Hindistan'da yetişen Smilax China adlı bitkinin köklerinden ve dışkabuklarından ayrılmış risomudur.

Faydası : Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir.

---

**Çöpleme** (*boynuzotu*) : Düğünçiçeğigillerden bir çeşit bitkidir. Birçok çeşidi vardır. Akçöpleme denilen çeşidi; uzun yapraklı, geniş ve güzel çiçekli zehirli bir bitkidir. Boyu 1-1,5 metre kadardır. İçeriğinde A ve B vitaminleri vardır. Hekimlikte, kökü kullanılır.

Faydası : Ağrıları dindirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Ev ilaçlarında kullanılırken, tavsiye edilen dozu aşmamak gerekir.

---

**Çörekotu** (*siyah susam*) : Düğünçiçeğigillerden; susam iriliğinde siyah tohumları olan bir çeşit bitkidir. Güzel kokuludur. Hamurışlerine çeşni vermek için kullanılır. Yurdumuzda 12 türü vardır.

Faydası : İştah açar. Vücuda kuvvet ve dinçlik verir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Koklanacak olursa; baş ağrısını keser. Nezle ve sara hastalığında tütsü yapılır. Suyu ile sivilcelere pansuman yapılır.

---

**Çöven** (*sabunotu*) : Kökü ve dalları, suyu sabun katılmış gibi köpüren, kir temizleyici bir bitkidir. Helvacılıkta, ağdayı ağartmak için de kullanılır. Kökü, büyük ve kalındır. Dışı, hafif kırmızımtıraktır. Çiçekleri; pembe, beyaz olup, salkım şeklindedir. Köklerin dövülmesinden çöven elde edilir.

Faydası : İdrar söktürür. Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. Kusturur ve balgam söktürür. Cilt hastalıklarında da faydalanılır. Temizleyici olarak da kullanılır.

---

**Çuhaçiçeği** (*baharçiçeği*) : Çuhaçiçeğigillerden; sık çiçek açan bir süs bitkisidir. Kökü kırmızı; yaprakları sarıdır. Çiçekleri ise; koyu sarı renkte olup, çuha gibi kıvrıktır.

Faydası : İdrar ve balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. Sinirleri yatıştırır. Rahat uyku sağlar. Yarımbaş ağrılarını dindirir.

---

**Çürdükotu** (çördekotu) : Dallı, budaklı, yaprakları sivri ve ayva biçiminde bir çeşit bitkidir. Çiçekleri mavi renkte olup, dikenlidir. Çiçeklerinin tozu; sarı veya sarımsıdır. Tadı acıdır.

Faydası : İdrar söktürür. Hazımsızlık ve mide zafiyetini giderir. Kulunç ağrılarını keser. Zayıf çocukların gelişmesine yardımcı olur.

---

# D

**Dalakotu** (*kurtluca*) : Eğreltiotugillerden; sıcak bölgelere yetişen bir bitkidir. Güzel kokulu, pembe çiçekleri vardır. Yapraklarının üstü parlak, altı donuk yeşil kadife rengindedir. Tadı acıdır.

Faydası : Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Dizanteri ve ishali keser. Nefes almayı kolaylaştırır. Öksürüğü keser. Karaciğer ve mide hastalıklarının iyileşmesine yardım eder.

---

**Damkoruğu** (*kulakotu*) : Damkoruğugillerden ılık iklimlerde yetişen bir bitkidir. Çiçekleri kırmızıdır. Yaprakları etli ve çiçeklerin dibindedir. Haziran - Ağustos ayları içinde toplanır. Çoğu zaman taze halde kullanılır.

Faydası : Basur memelerini giderir. Nasırları söker.

---

**Darı** (*akdarı*) : Buğdaygillerden, kuraklığa dayanıklı bir bitkidir. Tohumları besin olarak kullanılır.

Faydası : Darı unundan yapılan yiyecekler, zihin yorgunluğunu giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Hamilelere de faydası vardır.

---

**Defne** (*laurus nobilis*) : Defnegillerden yaprakları güzel kokulu ve yaz kış yeşil olan ağaçtır. Boyu 2 metre kadardır. Akdeniz kıyılarında yetişir. Meyveleri yuvarlaktır. Rengi siyahımtıraktır. Yapraklarından yeşil renkli bir yağ çıkarılır.

Faydası : Terletir, ateşi düşürür, vücuda rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar, Hazmı kolaylaştırır. Sinir ağrılarını (nevralji) dindirir. Yağı bazı merhemlerle karıştırılır. Baharat olarak da kullanılır. Hamileler kullanmamalıdır.

---

**Demirhindi** (*tamarin*) : Baklagillerden bir çeşit ağaçtır. Boyu 25 metre kadardır. Meyvesinden şerbet yapılır. Sıcak ülkelerde yetişir. Çiçekleri sarı kırmızı salkımlar halindedir. Meyvesi koyu kırmızımtırak, büyük ve tohumludur. Meyvesinin mayhoş lezzetli, macuna benzeyen öz kısmı kullanılır. İçeriğinde ekşi maddeler, nişasta ve şeker vardır.

Faydası : Susuzluğu giderir. Vücuda rahatlık ve serinlik verir. 20 gramı müshil tesiri gösterir. Bağırsakları temizler. Soğuk içilir.

---

**Denizkadayıfı** (*carrageen*) : Esmer su yosunlarından bir çeşit deniz bitkisidir.

Faydası : Solunum ve hazım sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak da kullanılır.

---

**Denizsaçı** (*mousse de corse*) : Deniz kayalarında bulunur. Kuru iken saç gibi ince, esmer, birbirine girmiş liflerdir. Deniz bitkileri gibi kokar. Tadı tuzludur.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürür.

---

**Denizüzümü** (*ephedra campylopoda*) : Yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetişen her zaman yeşil, uzun ömürlü, çalı görünümünde bir bitkidir. Gövdesi incedir. Yaprakları, gövde üzerine karşılıklı, çapraz şekilde dizilmiştir. İçeriğinde "*efedrin alkaloid*" bulunur. 35 kadar türü vardır.

Faydası : Astım hastalığının şikayetlerini giderir. Terletir. Ateş düşürür. Romatizma ağrılarını dindirir.

---

**Dereotu** (*tereotu*) : Maydanozgillerden iplik biçiminde yaprakları olan güzel kokulu bir bitkidir. Sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Hazmı kolaylaştırır, midenin gereği gibi çalışmasını sağlar. Hıçkırık ve hava yutmayı önler. Sinir zafiyetini giderir. Uyku verir. Aybaşı kanamalarının kolay olmasını sağlar. Anne sütünü artırır. İştah açar. Ağız kokusunu giderir. Çocuklardaki gaz ağrılarını giderir. Yemeklere ve salatalara tat vermek için konur. Hamileler kullanmamalıdır.

---

**Devedikeni** (*chardon*) : Bileşikgillerden; tarlalarda yetişen 1 metre kadar boyunda bir bitkidir. İnce ve çengellidir. Yaşken güzel kokuludur. Kuruyunca bu koku kaybolur.

Faydası : Ateşi düşürür, terletir ve vücuda rahatlık verir.

---

**Devetabanı** (*phlodentron*) : Bileşikgillerden geniş yapraklı, her türlü toprakta yetişebilen bir bitkidir. Çiçekleri, yapraklarından önce açar, altın sarısı rengindedir. Hekimlikte çiçekleri ve yaprakları kullanılır. Çiçekleri Nisan'da, yaprakları ise, Haziran ve Temmuz aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : İdrar söktürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri yatıştırır ve vücuda kuvvet verir. Astım, nefes darlığı, bronşit ve soğuk algınlığında şikayetleri geçirir. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Nezle ve ciğer iltihabında da kullanılır. Yaraların iyileşmesinde ve çıbanların olgunlaşmasına yardımcı olur.

---

**Devekulağı** (*büyük dulavratotu*) : Bileşikgillerden bir çeşit bitkidir. Yaprakları enli ve yeşildir. Altları sincabi renktedir. Kökü kalındır. Çiçeklerinde ince, uzun dikenleri vardır. Kökleri toplanır, ince ince dilimlenip, kurutulur. Acıdır. Yaprakları da gölgelik bir yerde kurutulur.

Faydası : İdraryollarında biriken kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Kanı temizler. Terletir, vücuda biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Romatizma ve nikrisin şikayetlerini giderir. Vücuda rahatlık verir.

---

**Dişbudak ağacı** (*fraxinus excelsior*) : Zeytingillerden sert keresteli bir ağaçtır. Boyu 30 metre kadardır. Yaprakları 9-13 parçalı bir dantela görünümündedir. İlkbahar ve yaz aylarında kabuğu ve yaprakları toplanıp kurutulur.

Faydası : Ateşi düşürür, vücuda kuvvet verir. Anne sütünü artırır. Romatizma ve nikris ağrılarını keser. Kabızlığı giderir. (kabuğu ise kabızlık yapar, ishali keser) idrar söktürüp, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Mobilyacılıkta da kullanılır.

---

**Dolama otu** (*paronychia serpilifolia*) : Karanfilgiller familyasından yeşil ve beyaz renkte küçük çiçekleri bulunan bir çeşit bitkidir. Yaprakları beyazımtırak yeşildir. Kökü kullanılır.

Faydası : Dolama ve çıbanların tedavisinde kullanılır.

---

**Domates** (*solanum lycopersium*) : Patlıcangillerden bir çeşit bitkidir. Ürünü için yetiştirilir. Vatanı Meksika ve Peru'dur. Yabani türünün meyveleri yuvarlak ve kiraz kadar küçüktür. Domatesin içeriğinde lycopin denilen bir madde bulunur. A, B, C vitaminleri bakımından zengindir. Gövde ve yapraklarında solanin denilen zehirli bir alkaloid bulunur.

Faydası : Bol idrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını ve kanın durulmasını sağlar, damar sertliğini giderir. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Safra ve böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Üremiyi düşürür. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Mide ve bağırsakların düzenli bir şekilde çalışmasını sağlar. Cilde tazelik ve pembelik verir. İsilği ve mayasılı giderir. Nasırların sökülmesine yardımcı olur. Çıbanların olgunlaşmasını sağlar. Arı sokmasında ve yanıkların tedavisinde faydalanılır. Kansere karşı korur. Midesi zayıf olanlar, böbrek ve mesanelerinde iltihap olanlar, suyunu içmelidirler.

---

**Dulaptalotu** (*daphne mezereum*) : Dulaptalotugillerin örnek bir bitkisi olan bir ağaçtır. Yüksek yerlerde yetişir. Çiçekleri güzel kokuludur. Meyveleri kırmızıdır. Yaprakçıkları ise, açık yeşildir. Kabukları kullanılır.

Faydası : Zona tedavisinde faydalıdır.

---

**Dulavrat otu** (*pitrak*) : Bileşikgillerden; yol kenarlarında ve seyrek koruluklarda yetişen bir bitkidir. 1-1,5 metre boyundadır. Kökü ve yaprakları kullanılır.

Faydası : Yapraklarından yapılan ilaçlar, romatizma ve nikris ağrılarını giderir. Mide iltihaplarını iyileştirir. Kökünden yapılan ilaçlar ise, deri iltihapları ve egzamanın tedavisinde ve karaciğer hastalıklarında kullanılır.

---

**Dut** (*morus*) : Dutgillerden yapraklarıyla ipek böceği beslenen bir ağaçtır. Meyveleri, Beyaz ve kara olur. Karadut ekşidir. Dutusaresi çıkartılır. Hekimlikte şurubu, meyveleri, ve yaprakları kullanılır.

Faydası : Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenen beyaz dut, Bağırsak solucanlarının düşürülmesini sağlar. Mide ve bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar. Karadut şurubu pamukçuk hariç diğer ağız ve bademcik iltihaplarını giderir.

---

**Duvar sarmaşığı** (*ivy*) : Sarmaşıkgiller familyasından; uzun ömürlü, 50 metre kadar boyunda, her zaman yapraklı, tırmanıcı bir bitkidir. Yaprakları tüysüz ve serttir. Üst yüzeyleri koyu, alt yüzeyleri ise açık yeşil renktedir. Meyvesi, siyahımsı mor renktedir. İçeriğinde "*hederin*" vardır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmamalıdır.

Faydası : Kabızlığı giderir. Kusturur ve aybaşı kanı söktürür. Haricen kullanılacak olursa, yaraları tedavi eder.

---

**Düğün çiçeği** (*girit lalesi*) : Düğünçiçeğigillerden; 30-60 cm. boyunda, uzun ömürlü bir bitkidir. Kökleri ipliklidir. Nisan - Haziran aylarında çiçek açar. Zehirlidir. Yaprakları çok küçüktür ve üç parçalıdır. Hekimlikte nadiren kullanılır.

Faydası : Basur memelerinin şikayetlerini giderir.

---

# E

**Ebegümece (hubbaz)** : Ebegümecegillerden; çiçekleri ilaç, yaprakları da sebze olarak kullanılan ve genellikle tarla kenarlarında kendi kendine yetişen bir ottur. 20-70 cm. boyundadır. Yaprakları sarmaldır. Mayıs - Ağustos ayları arasında çiçek açar. Yaprak ve çiçeklerinde fazla miktarda müsilaj vardır. Yaprak ve çiçekleri kurutulmadan kullanılır.

**Faydası** : Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Mide ve bağırsakların muntazam çalışmasını sağlar. Kabızlığı giderir. Mide bulantısı ve kusmaları önler. Ateşi düşürüp, vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Nezle, bronşit, nefes darlığı tedavisinde kullanılır. Lapası çibanların olgunlaşmasını sağlar. Burun kanamasını durdurur. Dişeti hastalıklarını tedavi eder. Mide ağrısını keser. Burun tıkanıklığını giderir.

---

**Ebücehil karpuzu (acıhiyar)** : Kabakgillerden elma iriliğinde meyvesi çok acı ve ishal yapıcı bir bitkidir. İçeriğinde "colocynthine" vardır. **Zehirlidir ve 2 gramdan fazlası öldürebilir.** Haricen kullanılır.

**Faydası** : Romatizma, mafsalları ve nikris ağrıları dindirir. Kaşıntıları geçirir.

---

**Eğirotu (azakeyeri)** : Yılanyastığıgiller familyasından; akarsu kıyıları ve bataklıklarda yetişen 60-70 cm. boyunda bir otsu bitkidir. Meyveleri yeşilimsi renktedir. Çiçekleri, siyahımsı-erguvani renklidir. Tadı mayhoştur.

**Faydası** : İştahı açar, mide ve bağırsak gazlarını giderir. Mide ekşimesini geçirir. Mide ülserini iyileştirir. İdrar ve adet söktürür. Dişetlerini kuvvetlendirir. Ter söktürür, ateşi düşürür ve ağrıları dindirir. Kusturur, aksırtır. Sinirleri yatıştırır. Sarılık ve nikris tedavisinde kullanılır.

---

**Eğreltiotu (nepkrodium filixmas)** : Eğreltiotugillerden; kumlu yerlerde yetişen bir cins bitkidir. Çok çeşidi vardır. Boyu 120 cm. kadardır. Kökü kalındır. Dışı siyahi, içi beyazdır. Zehirlidir. Tavsiye edilen miktarı aşmamak gerekir. Hekimlikte erkek eğreltiotu kullanılır. Gebeler ve kansızlar kullanamaz.

**Faydası** : Bağırsak solucanları ve tenyaları düşürür. Memeli basur ve variste de faydalıdır.

---

**Ekmek ağacı (artocarpus)** : Dutgillerden; tropik asya adalarında yetişen ve her mevsimde mahsul veren bir bitkidir. Meyveleri ananasa benzer. İçeriğinde bol miktarda nişasta vardır. Meyve ve yaprakları yenir. Ekmek yapmak için de kullanılır.

**Faydası** : Besleyicidir.

---

**Ekşi elma (yabani elma)** : Gülgillerden; ormanlarda yetişen bir ağacın meyvesidir. Meyveleri küçük ve çok ekşidir. Çiçekleri, açık pembedir.

**Faydası** : Mide ve bağırsaklardaki gazı boşaltır. Buralardaki iltihapları giderir.

---

**Elma (malus)** : Gülgillerden çiçekleri pembe, oldukça yüksek bir ağacın meyvesidir. Meyvesi (elma); çoğu yumraktan küçük ve yuvarlak, kabuğu parlak ve sert, kırmızıdan yeşile kadar türlü renktedir. Çekirdekleri ufaktır. Dokusu gevşektir. Kokusu hoş, tadı mayhoş veya tatlıdır. Amasya, Gümüşhane, Niğde ve Ferik gibi birçok çeşidi vardır.

**Faydası** : Sinirleri ve adaleleri kuvvetlendirir. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Hamilelerin bulantı ve kusmalarını azaltır. Hastalıkların çabuk geçmesini sağlar. İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasında yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kanı temizler. Kolestrolü düşürür. Damar sertliği ve kalp krizlerini önler. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kabızlığı giderir. Şeker

hastaları için faydalıdır. Dizanteri ve paratifoda iyileşmeye yardımcı olur. Öksürüğü keser. Kompostosu ateşi düşürür. Susuzluğu keser. Uçukları geçirir. Cildin taze ve güzel kalmasını sağlar. Göz ve kulak ağrılarında da kullanılır.

---

**Enginar** (*cynara*) : Bileşikgillerden; kökü yıllarca yaşayıp, her ilkbaharda yeniden süren dikenli bir bitki ve bunun sebze olarak yenen iri topuz biçimindeki yeşil çiçeğidir. Killi, kumlu ve rutubetli toprakalarda yetişir. Çok iyi bir besindir. İçeriğinde "cynarine" vardır.

Faydası : Kandaki üre ve kolestrolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Şeker hastaları için çok faydalıdır. Bedeni ve ruhi bitkinliği giderir. Vücuda dinçlik verir. Sinirleri güçlendirir. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbreklerdeki kumların dökülmesine yardım eder. Karaciğer hastalıklarının çabuk geçmesini sağlar. Sarılıkta faydalıdır. Romatizmanın şikayetlerini geçirir. Mide ve bağırsakları temizler. İshali keser. Emzikli kadınlar, böbreklerinde veya mesanelerinde iltihap olanlar yememelidir.

---

**Ergeç sakalı** (*çayirmelikesi*) : Gülgillerden dalları sağlam ve sert kırmızımtırak bir bitkidir. Çiçekleri kar taneleri gibidir ve dalların ucunda toplanmışlardır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Bitkinin her yeri kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür, vücutta biriken zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Böbrek mesane ve idrar yollarındaki iltihapları giderir. Soğuk algınlığını geçirir. Kanı temizler. Sinirleri yatıştırır. Kalbi kuvvetlendirir. Nefes darlığı ve astımda faydalıdır. Diş ağrılarını keser. Diş eti ve boğaz iltihaplarını giderir.

---

**Erik** (*prune*) : Gülgillerden beyaz çiçekli bir ağacın yemişidir. Erik, çoğu ceviz büyüklüğünde, kabuğu ince, sarıdan kırmızıya ve mora kadar türlü renkte, tadı mayhoş veya tatlı, etli, sulu tek ve sert çekirdekli bir yemiştir. B vitamini bakımından zengindir.

Faydası : Sinirleri kuvvetlendirir. Zihin yorgunluğunu giderir. Kabızlığı giderir. İdrar söktürür ve vücudun rahatlamasını sağlar. Karaciğer şişliğini giderir. Böbrekleri dinlendirir. Kansızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açar ve hazmı kolaylaştırır. Romatizma, mafsallarda kireçlenme ve nikriste faydalıdır. Çekirdekleri de, bağırsak solucanlarını düşürmekte kullanılır.

---

**Eşek kulağı** (*mayasilotu*) : Sığırdilgillerden; çiçekleri beyaz ve menekşeye çalar renkte, yaprakları neşter şeklinde bir bitkidir. Mart-Temmuz ayları arasında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Müzmin ishali keser. Nefes darlığını giderir. Göğsü yumuşatır. Bronşitte faydalıdır. Öksürüğü keser. Ağız, dil ve boğaz iltihaplarını giderir.

---

# F

**Farekulağı** (*güveyotu*) : Çuhaçiçeğigillerden; tohumları kuşyemi olarak kullanılan bitkilerin cins ismidir. Kokusu güzeldir. Çiçekleri, beyazımtırak erguvan rengindedir. Dallarının ucunda, küçük demetler halinde bulunur. Yapraklarının altı tüylüdür. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur. İçeriğinde; terpinol, terpinin vethymol gibi kokulu maddeler vardır.

**Faydası** : İştahı açar, vücuda dinçlik verir. Nezleyi keser. Göğsü yumuşatır, öksürüğü giderir, balgam söktürür. Diş ağrılarını keser. Sinir bozukluklarını giderir. Görme zafiyetinde de faydalıdır. Midevi, yatıştırıcı ve spazm gidericidir. Yaralar için hazırlanan ilaçların bileşiminde vardır.

---

**Fasulye** (*phaseouls vulgaris*) : Baklagillerden; barbunya, çalı, ayşekadın, horoz gibi birçok çeşitleri olan bir bitki ve bunun sebze olarak kullanılan yeşil ürünü ve kuru tohumlarıdır.

**Faydası** : Taze fasulye, bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Vücudun kuvvetlenmesini sağlar. Pankreas bezi'nin gereği gibi çalışmasına yardımcı olur. Şeker hastalığını önler ve kandaki şeker miktarını düşürür. İdrar tutukluğunu giderir. Albümini düşürür. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer yetersizliğini tedavi eder. Kalbi ve böbrekleri kuvvetlendirir. Kalp çarpıntılarını giderir. Zehirlenmelerden sonra yenilecek olursa; çabuk iyileşmeyi sağlar. Fasulye pişirilirken, pişirme suyunu en azından 2-3 kere değiştirmek gerekir.

---

**Fesleğen** (*reyhanotu*) : Ballıbabagillerden; yaprakları güzel kokan bir çeşit süs bitkisidir. Akfesleğen, hindfesleğeni, yabanifesleğen, yerfesleğeni gibi çeşitleri vardır.

**Faydası** : Öksürüğü keser. Hazımsızlığı giderir. Baş dönmesini durdurur. Zafiyeti giderir. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesleğen kokusu; sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratı kaçıır.

---

**Fındık** (*corylus avellana*) : Palamutgillerden; kuzey yarımküresinin ılık yerlerinde ve yurdumuzun en çok Karadeniz Bölgesinde yetişen ufak bir ağaçtır. Meyvesi (Fındık), sert bir kabuk içindedir. İçeriğinde nişasta ve yağ vardır.

**Faydası** : Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Vücuda kuvvet verir. Nekahat devresinin çabuk geçmesini sağlar. Hamilelere de faydalıdır. Dövülmüş yenirse öksürüğü keser. Varise faydalıdır. Fındıkyağı, böbrek ağrılarını giderir. Kum ve taşların düşürülmesinde yardımcı olur. Bağırsak solucanlarını düşürür. Sarada da faydalıdır. Mideleri hasta olanlar, damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenler, çok az yemelidirler.

---

**Filiskin** (*yarpuz*) : Akdeniz bölgesinde yetişen, tüylü 10-50 santimetre boyunda, kuvvetli kokusu olan bir bitkidir. Yaprakları kısa saplı olup, oval şeklindedir. Çiçekleri morumsu pembelidir. İçeriğinde uçucu yağ vardır.

**Faydası** : Mide ağrısını keser. Kusma ve bulantıyı önler. İktidarsızlığı giderir. Vücudun dinç kalmasına yardımcı olur.

---

**Frenkmaydanozu** (*chervil*) : Maydanozgillerden ıtırılı bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır.

**Faydası** : İdrar ve aybaşı kanı söktürür. Basur memelerinin verdiği şikayetleri giderir. Suyuyla kirpiklere kompress yapılırsa, uzamalarını sağlar.

---

**Frenküzümü** (*ribes rubrum*) : Taşkırangillerden; bir çalıdır. Yemişı uzun salkım şeklinde olup, taneler, ufak ve kırmızıdır. Tadı mayhoştur. 150 kadar türü vardır. Daha çok şurubu yapılarak kullanılır. İçeriğinde organik asitler vardır.

Faydası : İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İdrar söktürür, vücuda rahatlık verir. Böbreklerdeki taşların düşürülmesine yardımcı olur. Karında toplanan suyu söker. Karaciğer şişliğini giderir. Sarılığı giderir. Romatizma ve mafsalsal kireçlenmelerinde de faydalıdır. Sindirim yollarındaki iltihapları temizler. Şurubu, çok besleyicidir.

---

**Funda** (*süpergeotu*) : Fundagillerden; çiçekleri kırmızımtırak mor ve çan şeklinde olan bir bitkidir. İşlenmemiş topraklarda yetişir. Çalı görünümündedir. Süpürge çalı da denilen bu bitkinin kökünden ağızlık; dallarından da kaba süpürge yapılır. Çiçekleri, Ağustos ayından itibaren toplanıp, kurutulur.

Faydası : İshali keser, idrar söktürür. Böbrek kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Nikriste de faydalıdır. Anne sütünü artırır. Lapası, ağrıları keser. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi, çıban ve egzamada faydalıdır.

---

# G

**Gelincik** (*poppy*) : Yazın kırlarda yetişen ve gelincikgillere örnek olarak alınan bir çeşit çiçekli bitkidir. Çoğu kırmızı renklidir. Yaz aylarında toplanıp, gölgede temiz bir kağıt üzerine serilerek kurutulur. İçeriğinde rheadine vardır. Kokusu hoş değildir. Tadı da acıdır.

Faydası : Nefes darlığı, astım, bronşit ve göğüs nezlesinde rahatlık sağlar. Boğmacayı keser. Kan tükürme ve kan kusmayı keser. Uykusuzluğu giderir. Yanıkları iyileştirir. Yılcık da faydalıdır.

---

**Gezağacı** (*fraxinus ornus*) : Ege ve Akdeniz'in sahil kısımlarında yetişen bir çeşit dişbudak ağacıdır. Sarı boya elde etmekte ve kudret helvası yapmakta kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür ve kabızlığı giderir.

---

**Gözlükotu** (*gözetu*) : Kırlarda kendiliğinden yetişen bir çeşit bitkidir. Yaprakları dantela şeklindedir. Çiçekleri; ufak, beyazımtırak, mavi ve kırmızı benekli olup, yapraklarının ortasındadır. Çiçekleri, yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Göz nezlesi ve göz iltihaplarını iyileştirir. Mide ve bağırsak gazlarını giderir.

---

**Greyfurt** (*altıntop*) : Turuncgiller familyasından; bahçelerde yetiştirilen bir ağaç ve meyvesidir. Meyvesi, portakaldan daha iri, kanarya sarısı rengine, tadı hafif acımsı ve ekşidir. İçeriğinde C vitamini vardır.

Faydası : İştah açar. Karaciğerin normal çalışmasını sağlar. Safra ifrazatını artırır. Hazmı kolaylaştırır. İdrar tutukluğunu giderir, bol miktarda idrar söktürür. Vücutta biriken suyu ve zehirli atıkları atar. Kanı temizler. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Felç ve kanamaları önler. Akciğer ve göğüs hastalıklarında faydalıdır.

---

**Gül** (*rosa*) : Gülgillerin örneği olan bitki ve bunun çiçeğidir. Bir çok çeşidi vardır. Bunlar; kokusu, rengi, şekli, iriliği ve ufaklığı bakımından birbirinden ayrılır. En çok görülen çeşitleri; sarı gül, van gülü, yediveren gülü, Yabani gül ve Şam gülüdür. Pembe gülün taze çiçeklerinden gülsuyu ve gül esansı elde edilir. İçeriğinde geraniol, rodinol, eugenol, citronel ve feniletılalkol vardır. Hekimlikte çiçeklerinin renkli yaprakları kullanılır. Bunlar, gonca halindeyken toplanıp, sıcak bir yerde kurutulur ve ışık almayan kutularda saklanır.

Faydası : Antiseptik olarak kullanılır. İshali keser. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Göz kanlanmaları ve göz nezlelerinde faydalıdır. Ayrıca krem ve parfümeri sanayiinde kullanılır.

---

**Gülhatmi** (*althaea rosa*) : Ebegümecigillerden; yaprakları geniş ve yuvarlak, çiçekleri büyük ve türlü renklerde olan bir süs bitkisidir.

Faydası : Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir nezle ve öksürükten kaynaklanan şikayetleri giderir. Boğaz, bademcik ve diş eti iltihaplarını tedavi eder. Bağırsak iltihaplarını giderir.

---

**Günlük** (*buhur*) : Tropik bölgelerde yetişen sıgala ağacından elde edilen reçinedir.

Faydası : Nefes darlığını giderir, vücuda rahatlık verir Tütsü olarak kullanılır.

---

**Güvercinkökü** (*jatrorrhiza palmata*) : Jatrorrhiza palmata adlı bitkinin köküdür. İçeriğinde kolombin ve barberin denilen maddeler vardır. Tadı acıdır.

Faydası : İshali keser. İştahı açar. Mideyi kuvvetlendirir. Fazla kullanıldığı takdirde, mide ve bağırsaklara zarar verir.

---

**Güveyfeneri** (*gelifeneri*) : Patlıcangillerden; kireçli topraklarda yetişen bir çeşit bitkidir. Çiçekleri pembe-beyazdır. Yemişleri kiraza benzer. Terkibinde C vitamini vardır. Lezzeti acımtıraktır. Meyveleri Eylül - Ekim aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : İdrar ve ter söktürür. Karında toplanan suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Sarılıkta da faydalıdır.

---

**Güzelavratotu** (*belladon*) : Patlıcangillerden; kireçli topraklarda yetişen 180 santimetre kadar boyunda, birkaç sene yaşayan nahoş kokulu bir bitkidir. Meyveleri kiraz gibi yuvarlak ve siyah renktedir. İçeriğinde Atropin vardır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

Faydası : Hekimlikte ağrıları dindirmek için kullanılır. Mide ve bağırsak hastalıkları, astım, beyin hastalıkları, kalp hastalıkları ve sinir hastalıklarında kullanılır.

---

# H

**Hanımeli** (*lonicera caprifolium*) : Hanımeligillerin örneği olan, ilkbaharda güzel kokulu çiçekler açan bir süs bitkisidir. Çiçekleri, kabuğu ve yaprakları kullanılır. 100 kadar türü vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Müzmin bronşitte rahatlık sağlar. Nefes darlığını giderir. Öksürüğü keser. Nikriste de kullanılır.

---

**Hardal** (*sinapis*) : Turpgillerden bir çeşit bitkidir. Vatanı Akdeniz bölgesidir. Sarı veya beyaz çiçeklidir. Tohumlarında eterik yağ vardır. İki çeşidi vardır. Siyah hardal: Çiçekleri sarı, meyvesi dört köşeli, kısa ve sivridir. Hekimlikte; göğüs hastalıklarında kullanılır. Beyaz hardal : Soluk kırmızı veya beyaz çiçeklidir. Taneleri, siyah hardalinkinden daha büyüktür. Hekimlikte; daha ziyade siyah hardal tohumu kullanılır. Tesirli maddesi "potasium mironat" ve "sinigrin"dir. Hardal ruhu : Ilık suya, dövülmüş hardal tohumu konularak elde edilir. Çok tahriş edici bir maddedir. Deriyi kızartır ve yakar.

Hardal kağıdı : Hardal tozunun, kauçuk mahlülü aracılığıyla kağıda yapıştırılması suretiyle elde edilir. Bu kağıt ılık su ile ıslatılıp, hardallı tarafı cilde tatbik edilir.

Hardal banyosu : Temiz bir tülbentin içine 150 - 500 gram hardal tozu konur. Çıkin yapıldıktan sonra banyo suyuna konur. Hardal kağıdı, keten tohumu lapası veya hardal banyosu 10-15 dakikadan fazla tatbik edilmemelidir.

Faydası : Beyne veya akciğerlere kan hücum etmesi hallerinde faydalıdır. Bronşit ve zatürreeden doğan şikayetleri giderir. İç organlarda biriken kanı dışarı çeker. Sofrada kullanılan hardal ise hazmı kolaylaştırıp, kabız olmayı önler.

---

**Hasırotu** (*saz*) : Hasırgiller familyasından; düz ince uzun, dayanıklı olan yaprakları; minder ve yastık gibi şeyleri doldurmaya, hasır örmeye yarayan bir sazdır. Bataklıklarda yetişir.

Faydası : Bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı olur.

---

**Haşhaş** (*papaver*) : Gelincikler familyasından bir çeşit bitkidir. Baş kısmından afyon, tohumlarında da haşhaş yağı çıkarılır. Afyon, haşhaş meyvelerinin özel bıçakla çizilmesi sonucu akan, süte benzer sıvının güneşte katılaşmış ve esmerleşmiş şeklidir. İçeriğinde morfin, kodein, tebain, papaverin, narkotin gibi maddeler vardır. Uyuşturucudur, zehirlidir. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

Faydası : Hekimlikte; ağrı ve sancıları giderici ve ishal kesici olarak kullanılır.

---

**Hatmi** (*althaea officinalis*) : Ebegümecigillerden; büyük, yuvarlak, yumuşak yapraklı ve uzun köklü bir bitkidir. Çiçekleri beyazımsı mor veya pembedir. Hekimlikte kökü ve yaprakları kullanılır. İçeriğinde fazla miktarda müsilaj vardır. Çiçekleri Temmuz ve Ağustos aylarında, kökleri ise Sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Nezle ve bronşitin sebep olduğu şikayetleri giderir. Ağız, boğaz ve diş eti iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak iltihaplarını giderir. Sancıları dindirir. Dövülmüş hatmi taneleri, vücuda sürülecek olursa, sivrisinek ve böcek sokmalarını önler.

---

**Havacıva** (*alkanna tinctoria*) : Hodangiller familyasından; Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir. Çiçekleri mavidir. Köklerinin iç tarafı sarı, öz kısmı ise kırmızımtırak renktedir. Kökünden boya elde edilir.

Faydası : Ağrıları giderir. Bağırsak hastalıklarında faydalıdır.

---

**Havlıcan** (*alpinia*) : Zencefilgillerden, ıtırılı bir bitkidir. Doğu Asya'da yetişir. Kök sapları baharat olarak kullanılır. İçeriğinde "Alpinol" ve "Alpinin" gibi maddeler vardır.

**Faydası** : İştah açar. Tükürük ifrazatını artırır. Göğsü yumuşatır. Vücudun güçlenmesini sağlar. Mide, bağırsak gazlarını önler. Mideyi kuvvetlendirir. Hava yutmayı önler. Grip ve soğuk algınlıklarında vücudun ısınmasını sağlar. Baş ağrısı ve baş dönmelerini dindirir. İdrar söktürür. Romatizma ve nikrisin şikayetlerini hafifletir.

---

**Havuç** (*daucus carota*) : Maydanozgillerden; uzunca koni şeklinde ve etli olan kökünden dolayı sebze olarak yetiştirilen bir çeşit bitkidir. İçeriğinde şeker, A vitamini ve karotin vardır.

**Faydası** : Müzmin kabızlığı giderir. Çocuk ishallerini keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Mide ve bağırsak kanamalarını keser. Kansızlığı giderir. Cilde canlılık verir. Anne sütünü artırır. Cilt ve göz hastalıklarını önler. Böbrek ağrılarını dindirir. Vücuda kuvvet verir. Astım, bronşit, ses kısıklığında göğsü yumuşatır, rahatlık verir. Veremde de faydalıdır. Mide ve onikiparmak ülserinde şikayetleri giderir. Kalp hastalıkları ve damar sertliğinde faydalıdır. İdrar ve bağırsak gazlarını söktürür. Aybaşı halinin muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Diş etlerini kuvvetlendirir. Yüz ve boyun kırıklıklarını giderir. Görme gücünü artırır.

---

**Hayıt** (*ayıt*) : Mineçiçeğigiller familyasından; batı ve güney Anadolu'da yetişen bir ağaçtır. Haziran - Temmuz aylarında mor renkli çiçekler açar. Dalları ve yapraklarında, uçucu ve sabit yağ, tanen, sineol, şekerleri kristalize maddeler ve bir glikozit vardır.

**Faydası** : İdrar söktürür. Sancıları keser. Aybaşı kanamalarını düzenler. Anne sütünü artırır. Hazımsızlığı giderir. Karın ağrısını ve ishali keser. Ayak şişlerini indirir. Akrep ve arı sokmalarında faydalıdır.

---

**Helvacıkabağı** (*kestanekabağı*) : Kabakgillerden tatlısı yapılan bir çeşit kabaktır. Yaprakları uzun ve büyüktür. Çekirdekleri yoktur. Ev ilaçlarında çekirdekleri kullanılır.

**Faydası** : Bağırsak kurtlarının düşürülmesinde yardımcı olur.

---

**Hercaimenekşe** (*viola tricolor*) : Sarı, mor, mavi çiçekleri olan bir çeşit menekşedir. Boyu 20 cm kadardır.

**Faydası** : İdrar söktürür. İdraryollarındaki iltihapları giderir. Cilt hastalıkları ve özellikle egzamada faydalıdır. Öksürüğü keser. Damar sertliği ve sarılıkta da kullanılır.

---

**Hıyar** (*salatalık*) : Kabakgillerden bir çeşit bitkidir. Yemiş gibi yenen veya salatası yapılan, gevrek, serinletici ve suluca yemişine de hıyar denir. Terkibinde A ve C vitamini vardır. Birçok çeşidi vardır.

**Faydası** : İdrar söktürür. Vücut yorgunluğunu giderir. Romatizma ve mafsallarda ağrılarında faydalıdır. Susuzluğu keser. Kandaki şeker miktarını düşürür. İnsülin ihtiyacını karşılar. Ter bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar. El, yüz, boyun kırıklıklarını ve lekeleri giderir. Cilde güzellik verir.

---

**Hıyarşembe** (*hindhiyarı*) : Baklagillerden leguminoseae denilen büyük ağaçların meyvesidir. Doğu Hind, Antil ve Brezilya'da yetişir. Meyvesi siyahtır ve silindiriktir. Terkibinde şeker, pektin, zambak, tanen ve esans vardır.

**Faydası** : Kabızlığı önler, fazlası müshildir.

---

**Hindiba** (*güneşik*) : Hindiba familyasının örnek bitkisidir. Çiçekleri sarıdır. Yaprakları az ve küçüktür. Sapı yoktur. Kökü uzundur. Kökünün dışı beyaz, içi esmer renktedir. Sütü, acı bir suare ifraz eder. Yaprakları haşlanıp, salata gibi yenir. Kökü de, dövülerek kahve yapılır veya kahveye karıştırılır. Lezzeti mayhoşumsudur. Ak ve kara olmak üzere iki çeşidi vardır. Hekimlikte yaprakları ve kökü kullanılır.

**Faydası** : İdrar söktürür. Egzama, güneş yanıkları, akrep ve arı sokmasında faydalıdır. Balgam söktürür. Nikris ağrılarını dindirir. Böbreklerdeki kumların dökülmesine yardımcı olur. Vücuda kuvvet verir.

---

**Hindistancevizi** (*cocos nucifera*) : Tropikal bölgelerde yetişen, hurma cinsinden bir çeşit ağacın yemişidir. Portakaldan büyüktür. Kabuğu çok serttir. İçinde sütümsü bir sıvı vardır. Yemişin içinde kabuğuna bitişik yağlı ve nişastalı eti vardır. Büyük ve Küçük olmak üzere iki çeşidi vardır. Hekimlikte küçükleri kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını giderir.

---

**Hindyağ ağacı** (*genegerçekotu*) : Sütlegengillerden bir ağaçtır. Tohumlarından hindyağı çıkarılır. Hindyağı berrak, renksiz veya soluk sarı renkli, koyu kıvamlıdır. Kokusu yok denecek kadar azdır. Lezzeti hafif ve biraz tahriş edicidir. Etkili maddesi Ricinoleik asittir.

Faydası : Müshildir. Kabızlığı giderir. Saçkırande faydalıdır. Lavmanlarda da kullanılır. Saçların dökülmesini önler.

---

**Hodan** (*borage*) : Hodangiller familyasından mavi beyaz çiçekli bir bitkidir. Hekimlikte çiçekleri ve kökü kullanılır. İçeriğinde müsilaj ve madeni tuzlar vardır.

Faydası : Öksürüğü keser, balgam söktürür. İdrar zorluğunu giderir.

---

**Horasani** (*semen-contra*) : Bileşikgiller familyasından "Compositae"nin açılmamış çiçekleridir. Halep, Türkistan, Buhara ve Volga nehri etrafında yetişir. Hekimlikte sarımtırak esmer renkli ve küçük tohuma benzer çiçek başları ile diğer kısımları kullanılır. Kokusu anasona benzer. Tadı acı, yakıcı ve fenadır. Etkili maddesi Santonin'dir.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürür.

---

**Hurma** (*şecere-i temir*) : Hurmagiller familyasından sıcak ülkelerde yetişen bir ağacın meyvesidir. Ağacın boyu 30 metre kadardır. Gövdesi sütun biçimindedir. Yaprakları büyük ve dilimlidir.

Faydası : Bedeni ve zihni gelişmeyi sağlar. Besleyicidir. Kansere karşı koruyucudur. Zihni yorgunluğu giderir. Anne sütünün, bol ve besleyici olmasını sağlar. Boğaz ağrılarını keser. Bronşit, öksürük ve soğuk algınlığının şikayetlerini giderir. Kemik hastalıklarında faydalıdır.

---

**Hünnap** (*çiğde*) : Aynı çanak yapraklı ikiçeneklilerden bir ağaç ve bu ağacın verdiği kırmızı kabuklu, sert çekirdekli, iri zeytin biçim ve büyüklüğünde bir yemiştir. Güz'ün olgunlaşır. Çiçekleri küçük ve yeşilimsidir. Meyveleri ise tatlımsıdır.

Faydası : Öksürüğü keser. Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir.

---

**Hüsniyusuf** (*guguçiçeği*) : Karanfilgiller familyasından bir çeşit süs bitkisidir.

Faydası : Mide üşütmesinden doğan şikayetleri giderir. İktidarsızlıkta da faydalıdır.

---

# I

**Ihlamur** (*tilia*) : Ihlamurgiller familyasından; kerestesi güzel, bir gölge ağacı ve bunun kurutularak çay gibi haşlanıp içilen güzel kokulu çiçeğidir. Temmuz ve ağustos aylarında toplanıp, kurutulur. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : Sinirleri kuvvetlendirir, sinir bozukluğunu giderir. Uyku verir. Kan dolaşımının normal olmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Kalp kifayetsizliğinde faydalıdır. Damar kireçlenmesini önler. Böbrekleri ve mesaneyi temizler. İdrar söktürür. Kum döker, taş oluşmasını önler. Ter söktürür. Grip ve soğuk algınlığının şikayetlerini giderir. Göğsü ve bronşları yumuşatır. Mide ifrazatını artırır. Balla karıştırılıp içilirse, mide ülserine faydalıdır. Kabızlığı ve bağırsak spazmını giderir. Boyun ve yüze güzellik verir. Burkulma ve ezilmelerde ağrıyı keser. Saç dökülmesini önler.

---

**Isırgan** (*urtica urens*) : Isırgangillerden ilkbaharda yetişen, her tarafı sert tüylerle kaplı bir büyük ottur. Tüylerinin içeriğinde formik asit vardır. Sürüldüğü yeri kaşıdır ve yakar. Tohumları da kullanılır.

Faydası : Dıştan tatbik edildiği zaman, iç organlarda biriken kanı çeker. Romatizma ve mafsalları ağrıları dindirir. Burun kanamasını keser. Egzamanın şikayetlerini giderir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Böbrek kumlarını döker. Balgam söktürür. Haricen tatbik edildiği zaman, dalak hastalıklarına ve çibanelere de faydalıdır.

---

**Ispanak** (*spinacia oleracea*) : Ispanakgiller familyasından; kış sebzesi olarak yetiştirilen bir bitkidir. İçeriğinde demir, vitaminler ve enzimler bulunur.

Faydası : Vücudun dayanıklılığını artırır. Kansızlığı ve gelişme bozukluğunu giderir. Soğuk algınlığına karşı korur. Kalp ve gelişme bozukluğunu giderir. Kalp adalelerini kuvvetlendirir. Ruhi çöküntünün sıkıntılarını giderir. Kan miktarını artırır. Ağız, boğaz ve göğüs hastalıklarında faydalıdır. Kanseri ve veremden korur. Hamilelerde faydalıdır. Doğacak bebeğin güçlü olmasını sağlar. Yara, yanık ve dolamada da faydalıdır. Dişlerin çürümelerini önler. Şişmanlık ve şeker hastalığına da faydalıdır.

---

**İtr** (*çobaniğnesi*) : Sardunyagillerden, yaprakları güzel kokulu, çiçekleri türlü renklerde bir süs bitkisidir. Kumlu topraklarda yetişir. Yeşil kısımları tüylü ve oyalıdır. Çoğunun çiçekleri beyaz veya pembe. Losyon yapımında kullanılır.

Faydası : Cildi güzelleştirir. İshali keser. Boğaz ağrıları giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Nikriste de faydalıdır.

---

# i

**İnciçiçeği** (*mayısçanı*) : Zambakgillerden, ok biçimindeki yaprakları arasında ince bir sap üzerinde küçük çan biçiminde beyaz çiçekler açan bir süs bitkisidir. Boyu 20 cm kadardır. Çiçekleri beyazdır ve üzüm salkımı şeklindedir. Yemişleri küçük ve kırmızıdır. Kokusu çok güzeldir.

*Faydası* : Kalp hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Çarpıntıyı keser. Kalp hastalığından kaynaklanan suyu söktürür. Ev ilaçlarında kullanılmaz.

---

**İncir** (*yemiş*) : Dutgillerden asıl vatanı Akdeniz kıyıları olan yaprakları geniş ve dilimli bir ağacın meyvesidir. Armut biçiminde ve büyüklüğünde yumuşak, çekirdekleri darı şeklinde tatlı bir yemiştir.

*Faydası* : Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Mide tembelliğini tedavi eder. Vücudu ve sinirleri kuvvetlendirir. Enerji verir. Nekahat devresini kısaltır. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Bronşları yumuşatır. Çıbanların olgunlaşmasını sağlar. Lapası, yanık ağrılarını keser. Dallarından akan süt, nasır ve siğilleri giderir. Basurda faydalıdır. Nezle ve sıtmada da kullanılır.

---

**İtüzümü** (*köpeküzümü*) : Patlıcangillerden; ormanlarda yetişen bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, meyveleri parlak siyahtır. Meyvesi, yaprakları ve çiçekleri kullanılır. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması gerekir.

*Faydası* : Romatizma ve mafsals ağrılarını keser. Aybaşı düzensizliğini ve rahim hastalıklarını giderir.

---

**İzlandaliken** (*izlandayosunu*) : Dağlarda ve ormanlardaki kayalar üzerinde bulunur. Zeytinyeşili rengine, dantel gibi tırtıllı parçalar halindedir. Yaz aylarında toplanıp kurutulur. Müsilajlı ilaç yapmakta kullanılır. İçeriğinde "Lichenin", "Dekstrolikenin" ve "Cetrarin" vardır.

*Faydası* : Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Bağırsak bozukluğunu giderir, ishali keser. Nefesdarlığını giderir. Bronşitin sebep olduğu şikayetleri giderir. Veremde faydalıdır. Şeker hastalarına ekmek yapmakta da kullanılır.

---

**İğde** (*elaeagnus*) : İğdeciler familyasının örneğidir. Yemişi, kızılık biçimindedir. Derisi sert ve sarı, eti beyaz un halinde mayhoş ve burukçadır. Yaprakları tüylüdür. 10 kadar türü vardır.

*Faydası* : Bağırsak bozukluklarını ve ağız pasını giderir.

# K

**Kabak** (*cucurbita*) : Kabakgiller familyasından, meyvası sebze olarak kullanılan, otsu bir bitki cinsidir. Kökü saçak şeklindedir. Gövdesi sürüngen, köşeli, ince ve çok uzundur. Üzerinde sert ve kısa tüyler bulunur. Yaprakları büyük, kaba, tüylü; çiçekleri sarıdır. Meyvesi, etli ve suludur. İçinde kabak çekirdeği denilen pek çok tohum vardır.

Faydası : İdrar söktürür ve idrar tutukluğunu giderir. Böbrek ve mesane iltihaplarını temizler. Prostattan doğan şikayetleri giderir. Mide ve bağırsaklara yumuşaklık verir, kabızlığı giderir. Basuru olanlar için faydalıdır. Yüksek tansiyonu düşürür. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. Helvacıkabağının çekirdekleri bağırsak kurtlarının düşmesine yardımcı olur. Lapası dıştan tatbik edilecek olursa boğaz ağrılarını ve kadınlarda görülen akıntıyı keser.

---

**Kabakulakotu** (*venüsçiçeği*) : İkiçeneklilerden; 70-80 cm boyunda ince saplı tırmanıcı bir bitkidir. Çiçekleri koyu kahverengidir. Kokusu pistir.

Faydası : İdrar söktürür. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar.

---

**Kafuru** (*kafur*) : Tabiatı, bir çok bitkide bulunur. Tıpta kullanılan kafuru "*Japonya Kafuru*"dur. "*Cinnamomum Camphora*" ağacının odunu, su buharıyla distile edilerek elde edilir. Kafuru renksiz, şeffaf, billuri yapılı, gevrek parçalarıdır. Kokusu hususi ve keskin, lezzeti sonradan serinlik veren acı ve yakıcıdır. 204 santigrat derecede kaynar. Adi sıcaklıkta uçar. Suda çok az erir. Alkolde, eterde, kloroformda, benzolde ve yağlarda çok erir.

Faydası : Kan dolaşımını kuvvetlendirir. Beyni ve sinirleri uyarır. Kalp yetersizliğini giderir. Solunum sistemini uyarır. Bronşların ifrazatını artırır. İspirto ile karıştırılmış kafuru, ağrıları ve kepeklenmeyi keser. Akciğer hastalıklarında faydalıdır. Ateşli hastalıklarda, uyuşturucu maddelerde zehirlenmelerde ve gece terlemelerinde de kullanılır. Tıpta kafurulu yağ, kafurulu ispirto gibi terkipler kullanılır.

---

**Kahkahaçiçeği** (*çitsarmaşığı*) : Çitsarmaşığigiller familyasından, uçları mavi çizgili beyaz çiçekler açan bir çeşit sarmaşıktır.

Faydası : Kabızlığı giderir. Hazmı kolaylaştırır.

---

**Kahve** (*coffea*) : İkiçenekliler sınıfının, kökboyasigiller familyasından, vatanı Afrika olan, fakat Asya ve Amerika'nın tropik bölgelerinde yetiştirilen, 20 kadar çeşidi olan bir ağaçtır. En çok bilineni Arabistan kahvesi'dir. 7-8 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları sivri uçlu olup, kenarları dalgalıdır. Çiçekleri beyaz ve hoş kokuludur. Meyvesi kiraza benzer; içinde ince iki çekirdek bulunur. Her çekirdeğin içinde aynı şekilde bir tohum vardır. Tohumlarında, kafein alkaloidleri vardır.

Faydası : Kandolaşımını sağlar. Uykuyu kaçırır, düşünmeyi kolaylaştırır. Yarımbaş ağrılarını dindirir. Uyuşturucu maddelerle zehirlenmelerde faydalıdır. Boğmaca öksürüğünü keser. Nikris ağrılarını teskin eder. Tansiyonu yüksek olanların kahve içmemesi tavsiye edilir. Ayrıca fazla miktarda içildiğinde uykusuzluk, sinir bozukluğu ve çarpıntı yapar.

---

**Kakao** (*hindebademi*) : İkiçenekliler sınıfının sterculiaceae familyasından, vatanı tropik Amerika olan bir ağacın meyvesidir. Kakao ağacı 4-10 metre boyundadır. Yaprakları derimsidir. Çiçekleri her mevsimde açar. Meyvelerinin içinde kestane büyüklüğünde tohumları vardır. Tohumlarının içeriğinde teobromin denilen

alkoloid vardır. Bu madde uyarıcıdır. Tohumlarından kakao yağı çıkarılır. Kozmetik sanayiide ve eczacılıkta fitil yapmakta kullanılır. Tohumlarının yağı alındıktan sonra elde edilen kakao tozuna çikolata denir.

**Faydası :** Uyarıcı, iştah açıcı ve kuvvet vericidir. İdrar söktürür. Vücuttaki zehirlerin dışarı atılmasını sağlar. Böbrek iltihaplarını giderir. Fazla içildiği takdirde çarpıntı ve baş ağrısı yapar.

---

**Kakule (cardamon) :** İkiçenekliler sınıfının, zencefilgiller familyasından bir bitkidir. Hindistan'da ve Asya'nın sıcak bölgelerinde yetişir. Meyvesi 1-2 cm boyunda bir kapsüldür. İçinde birbiri üzerine oturan siyah, prizmatik tohumları vardır. Meyveler tamamen olgunlaşmadan toplanır. İçeriğinde sineol, terpineol ve asetat vardır.

**Faydası :** Ferahlık verir. İştah açar. Mide rahatsızlıklarını ve gazları giderir. Vücuda rahatlık verir.

---

**Kanaryaotu (senecio) :** Bileşikgiller familyasından bir bitki cinsidir. Adikanaryaotu denilen çeşidi, bütün yıl boyunca çiçek açan 10-40 santimetre boyunda bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri küçük silindirik şeklindedir. Meyvelerinin içeriğinde uçucu yağ, tanen, reçine, inulin vardır. Köklerinde ise; "Senecin" ve "Senecionin" adlı iki alkoloid bulunur.

**Faydası :** Aybaşı kanamalarını düzenler. Aybaşı ağrılarını keser. Bağırsak kurtlarını düşürür. İshal, dizanteri ve kanamalarda faydalıdır. Yaraları iyileştirir. Romatizma ağrılarını keser.

---

**Kantaron (kantariyyon) :** İkiçenekliler sınıfının, bileşikgiller familyasından, bütün dünyada, özellikle ılıman bölgelerde yaygın olan çok yıllık veya bir yıllık bitkidir. Kırmızı, sarı, mavi ve nadiren beyaz çiçekli olanı bulunur. Kökü acıdır. Bu türüne "Büyük Kantaron" da denir. Çoğunlukla kökü kullanılır. Yaz aylarında toplanıp kurutulur.

**Faydası :** Vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İshali keser. Nekahat devresini kısaltır. Nezle ve bronşite faydalıdır. Öksürüğü keser. Mide ağrılarını dindirir. Yaraların iyileşmesinde yardımcı olur. Astım, mide ülseri, midede asit fazlalığı, akciğer hastalıkları, damar sertliği ve sinir iltihaplarında da faydalıdır.

---

**Karaağaç (ulmus) :** İkiçenekliler sınıfının, karaağaçgiller familyasından, kışın yaprak dökken, bir çeşit orman ağacıdır. Yaprakları kısa saplı, kenarları çift dişlidir. Çiçekleri salkım şeklindedir. Odunu iyidir. Hekimlikte kabukları kullanılır.

**Faydası :** Ağrıları keser. Yara ve bereleri tedavi eder. Yaprakları kaynatılıp, içilecek olursa kandaki şeker miktarını düşürür.

---

**Karabaşotu (lavadula stoechas) :** Ballıbabagiller familyasından, bir veya çok yıllık otsu yahut dip kısmı odunsu bir bitkidir. Ezildiği zaman çok kuvvetli ve hoş olmayan bir koku çıkarır. Çiçekleri mavi veya menekşe rengindedir. Bir türünden karabaşyağı denilen bir esans çıkarılır. Yurdumuzda alçak makilerde bulunur.

**Faydası :** Ağrıları geçirir. Kalbe kuvvet verir. Damar sertliğinde faydalıdır. Balgam söker. Sara ve beyin hastalıklarında kullanılır. Uyuşukluğu giderir, zindelik verir.

---

**Karabiber (dar-i fülful) :** İkiçenekliler sınıfının, karabibergiller familyasından, vatani Doğu Hindistan olan, yaprak dökmeyen tırmanıcı bir bitkidir. Yaprakları yürek biçiminde ve damarlıdır. Çiçekleri sarkıktır. Meyveleri küçük, toparlak ve sapsızdır.

**Faydası :** Mideyi ısıtır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsaklardaki mikropları öldürür. Gaz söktürür ve gaz birikmesine engel olur. Şeker hastalığının ilerlemesini durdurur. İdrar söktürür. Enerji verir. Cinsel istekleri kamçılar. Sinirleri kuvvetlendirir. Yiyeceklerde baharat olarak kullanılır. Damar sertliği, yüksek tansiyon, egzama, üremi, bağırsak iltihabı ve romatizmadan şikayet edenler, mümkün olduğu kadar az kullanmalıdırlar.

---

**Karamuk** (*agrostemma githago*) : Karanfilgiller familyasından, yurdumuzda hububat yetiştirilen tarlalarda görülen, çoğu zaman buğdayla karışık olarak biten, 30-100 cm yüksekliğinde, tohumları zehirli bir bitkidir. Üzeri tüycüklerle kaplıdır. Yaprakları almasıktır. Çiçekleri büyük ve güzel ve morumsu pembe ve ender olarak da beyazdır.

Faydası : Soğuk algınlığını giderir.

---

**Karanfilağacı** (*caryophyllus aromaticus*) : Mersingiller familyasından anayurdu Molük adaları olan ve birçok tropik ülkelerde ve başlıca Zengibar, Filipinler ve Hindistan'da yetiştirilen, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Çiçeğinin tomurcuklarına karanfil denir. Baharat olarak kullanılır. Çiçeklerinden elde edilen karanfilyağının içeriğinde hidrokarbür, euganol, salisilik asid ve karyofilin vardır. Güzel kokuludur. Tadı acıdır. Baharat olarak kullanılır.

Faydası : Mikropları öldürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri uyarır. Hazmı kolaylaştırır. Koku giderir. İştah açar. İshali keser. Bedeni ve zihni yorgunlukları giderir. Cinsel arzuları kamçılar. Doğumu kolaylaştırır. Karanfil esansı diş macunlarında kullanılır.

---

**Karanfilçiçeği** (*dianthus caryophyllus*) : İkiçenekliler sınıfının, karanfilgiller familyasından; karşılıklı ensiz sivri yapraklı, düğüm düğüm ince saplı, 300 kadar çeşidi bulunan, otsu bir süs bitkisidir. Yaprakları pembe, beyaz veya kırmızıdır. Ençok tanınan türü çiçek karanfili'dir. Çok hoş kokuludur. Yapraklarından şurup yapılır.

Faydası : Ateş düşürür, terletir. İştah açar. Mide üşütmesinden doğan şikayetleri giderir. Dağkaranfilinin çiçekleri balla karıştırılıp yenirse, iktidarsızlığı giderir.

---

**Karanfilkökü** (*geum urbanum*) : Gölge yerlerde yetişen sarı çiçekli bir çeşit bitkinin, karanfil kokulu köküdür. İlkbahar ve yaz aylarında toplanır, kurutulur. İçeriğinde tanen vardır.

Faydası : Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir. İshali keser. İştah açar. Ağrıları dindirir. Sinirleri kuvvetlendirir.

---

**Kardeşkanı** (*ejderkanı*) : Birçenekgiller sınıfının, zambakgiller familyasından, Kanarya adalarında yetişen bir ağaç veya ağaçcıktır. Gövdesi kalındır. Yaprakları sert ve kılıç şeklindedir. Dallarının ucunda demet şeklinde toplanmıştır. Yaşlı gövdelerden, boyacılıkta kullanılan, reçinemsiz kırmızımtırak bir özsu akar.

Faydası : Yaraları tedavi eder. Dış kanamaları keser.

---

**Karnabahar** (*karnabit*) : Turpgillerden; vatanı Doğu Akdeniz bölgesi olan 2 yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşil, çiçekleri beyaz veya sarımtıraktır. Kış sebzelerindendir. Lahanaya benzer. Aslında, lahananın çiçek saplarının kısılalıp etlenmesiyle lahanadan türemiştir. Yenen kısmı, henüz açmamış yoğun çiçek durumudur. Yurdumuzda; günlük turfanda karnabahar, kışlık karnabahar ve mart karnabahar olmak üzere üç çeşidi vardır. Fosfor ve vitamin bakımından çok zengindir.

Faydası : Zihin yorgunluğunu giderir. Cinsel gücü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Dalak hastalıklarına iyi gelir. Şeker hastalarına faydalıdır. Kalp hastalıklarında şikayetlerin azalmasında yardımcı olur.

---

**Karpuz** (*harbuz*) : Kabakgiller familyasından; süngen gövdeli, parçalı sert yapraklı, sarı çiçekli, iri meyveli, bir yıllık bir bitkidir.

Faydası : Kanı temizler. Vücuda serinlik verir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Kemiklerin gelişmesine yardımcı olur.

---

**Kasıkotu** (*fitikotu*) : Karanfilgiller familyasından; Avrupa'da, Asya'da ve yurdumuzda yetişen, toprak yüzeyinde yatık olarak gelişen bir veya çok yıllık bitkilerdir. Yaprakları küçüktür ve kümeler halindedir. Hekimlikte; toprağın üstünde kalan kısımları kullanılır.

Faydası : Böbrek ve mesane hastalıklarını giderir. Fıtıkta faydalıdır. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Kasık şişmelerini indirir. Bademcik iltihap ve şişmelerini tedavi eder.

---

**Kasımpatı** (*krizantem*) : Bileşikgiller familyasından; sonbahar aylarında çiçek açan bir süs bitkisidir. Birçok çeşidi vardır.

Faydası : Bir türünden böcek öldürücü ilaç yapılır.

---

**Kasni** (*galbanum*) : Maydanozgillerden; çadırısağıotu ile şeytanteresi ağacı gibi bitkilerden elde edilen bir çeşit zamktır. Kokusu kuvvetli tadı acıdır.

Faydası : Ağrı kesicidir. Spazmları önler.

---

**Kaşıkotu** (*cochleria*) : Turpgiller familyasından; Mart'tan Temmuz'a kadar beyaz çiçekler açan, güzel yeşil renkli bitkidir. Hardala benzer. Lezzeti acı, kokusu keskindir. Yaprakları etli, kenarları kaşık gibi içeri doğru kıvrıktır. Taze yapraklarında acı ve yakıcı bir esans vardır. Yaprakları ve kökü kullanılır. Taze iken kullanılır.

Faydası : Skorbutte ve sıracada faydalıdır. Diş eti iltihaplarını giderir. Diş etlerini kuvvetlendirir.

---

**Kaşı** (*cacho*) : Kaşı akasyasının odunundan elde edilen bir maddedir. Kahverengi, kokusuz bir kütledir. Soğuk suda kısmen, sıcak suda ve alkolde tamamen çözünür.

Faydası : İshali keser. Vücuda kuvvet verir.

---

**Katırtırnağı** (*genista luncea*) : Baklagiller familyasından; dik duran çalı halinde, her zaman yeşil olan odunsu bir bitki cinsidir. Genç sürüngenler, narin yapılıdır. Üzerinde çok sayıda yaprak bulunur veya yapraksızdır. Çiçekleri sarıdır.

Faydası : İdrar ve balgam söktürür. Hazmı kolaylaştırır. Böbrek ve safra kesesi taşlarının düşürülmesine yardım eder. Mesane hastalıklarını tedavi eder. Romatizma ve nikriste de faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalp hastalıklarında da kullanılır.

---

**Katrancı** (*sedirağacı*) : Çamgiller familyasından; Lübnan dağlarında ve yurdumuzda Toros dağlarında yetişen 40 metre kadar boyu olan çok gösterişli ve heybetli bir ağaçtır. Dalları yataydır. Yaprakları iğne gibi olup, demet şeklindedir. Renkleri, genç yaşında koyu yeşildir. Zamanla açık mavi yeşile dönüşürler. Kozalağı, olgunken açık kestane renkli, uzunca, oval şeklinde ve 8-12 cm boyundadır. Tohumlarında reçine vardır. Odunu kokuludur. Gövde ve dallarının kapalı yerlerde yakılmasıyla sarıkatran elde edilir.

Faydası : Mikrop öldürücüdür. Cilt solunum yolları hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürür.

---

**Katrancöpüğü** (*agaric*) : Çayır mantarlarındandır. Şapkasının alt yüzü dilim dilimdir.

Faydası : Solunum yolları hastalıklarında kullanılır.

---

**Kavakağacı** (*populus*) : Söğütgiller familyasından, sulak yerlerde yetişen bir çeşit ağaçtır. Akkavak, titrekkavak, tellikavak, servikavağı, karakavak, Hollandakavağı gibi çeşitleri vardır. Hekimlikte karakavak kullanılır. Karakavak 25-30 metre boyunda, gövdesi kalın bir ağaçtır. Yaprakları üçgen şeklinde, dişli ve tüysüzdür. Yaprak tomurcukları tanen, uçucu yağ, mum, salisin ve populin adı verilen glikozitleri taşır.

Faydası : Kavak tomurcuklarından hazırlanan merhemler basur memelerinin ve romatizmanın lokal tedavisinde kullanılır. Karakavak odunun yakılmasından kömür elde edilir. Mide ve bağırsaklardaki gazı giderir. Yine bu kömürden yapılan diş tozları da dişlerin temizlenmesinde ve dişetlerinin kuvvetlendirmekte kullanılır.

---

**Kavun** (*cucumis melo*) : Kabakgiller familyasından; vatanı Küçük Asya olan, sürüngen gövdeli, iri meyveli bir yıllık bir bitkidir. Yaprakları oldukça büyüktür ve yürek biçimindedir. Çiçekleri, yapraklarının koltuğundan çıkar. Meyvesi sulu ve güzel kokuludur.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Rahat bir uyku verir. Böbrekleri ve kanı temizler. Cide temizlik verir. İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardım eder. Nikris ve romatizma şikayetlerinin hafiflemesini sağlar. Akciğer veremi ve kansızlıkta da faydalıdır. Kabızlığı giderir. Basur memelerinin şikayetlerini azaltır. Vücuda serinlik verir. Mide ve bağırsaklarda ülser veya iltihap olanlarla, şeker hastaları ve yüksek tansiyonlular yememelidir.

---

**Kayakoruğu** (*kulakotu*) : Damkörüğügiller familyasından; tam ve etli yapraklı odunsu veya otsu bir bitkidir. Çiçekleri salkım biçimindedir. Yeşil kısmı acıdır.

Faydası : Yeşil kısımları zeytinyağı ile karıştırılıp, merhem yapılır. Cilt iltihaplarında, egzamada, nasır tedavisinde kullanılır.

---

**Kayışkırın** (*eşekotu*) : Baklagiller familyasından; boş arazilerde ve kurak yerlerde yetişen 30-60 cm yüksekliğinde çok yıllık dikenli bir bitkidir. Yaprakları kısa saplıdır. Çiçekleri pembedir. Meyveleri küçüktür. Köklerinde tanen, sakkaroz, zambak, uçucu ve sabit yağ, spinosin ve ononin vardır. Kökleri kullanılır.

Faydası : Terletir ve idrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardım eder. Böbrek ve mesane iltihaplarını giderir. Boğaz ağrılarını geçirir.

---

**Kaynağacı** (*akgürgen*) : Kayıngiller familyasından; kış aylarında yapraklarını döken güzel görünümlü bir orman ağacıdır. Dalları salkım gibidir. Kabukları halka halkadır. Kabuk ve dallarının kuru distilasyonundan kaynağacı katranı elde edilir.

Faydası : Müzmin bronşit, verem tedavisinde kullanılır. Diş ağrısını keser. Kabuklarının suda kaynatılmasıyla elde edilen suyla yüz lekeleri, çiller giderilir. Kollar temizlenir.

---

**Kayısı** (*prunus armeniaca*) : Gülgillerden 4-6 metre boyunda bir çeşit meyve ağacıdır. Meyvesi cevizden büyük, derisi ince, açık turuncu renkte, eti sulu, tatlı ve güzel kokulu, tek ve sert çekirdekli. Şekerpare, şam, tokaloğlu, imrahor, muhittinbey, hacıkız, hasanbey, darende gibi çeşitleri vardır.

Faydası : Sinir zafiyetini giderir. Uyku verir. Beyin yorgunluğunu geçirir. İştah açar ve hazmı kolaylaştırır. Nekahat devresini kısaltır. Raşitizmde faydalıdır. Kansızlığı tedavi eder. Kabızlığı giderir. Yüz ve boynlara tazelik ve güzellik verir.

---

**Kaynanadili** (*kaktüs*) : Atlasçiçeğigiller familyasından; bir çeşit bitkidir. Nopal zambakı elde edilir.

Faydası : Dizanteri ve ishali keser.

---

**Kazayağı** (*kenopodium*) : Ispanakgiller familyasından; yaprakları kazayağına benzer, Kuzey Amerika'nın doğu bölgelerinde yetişen ve Akdeniz bölgesinde de görülen kokulu, otsu bir bitkidir. Topraküstündeki kısımlarından su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağa "kazayağı esansı" denir.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürmekte faydalıdır.

---

**Kebabe** (*hindistaneriği*) : Cava, Sumatra ve Borneo'da yetişen "*piperaceae*"nin kurumuş meyvesidir. Taze iken % 6-15 terementi ruhunun polimeri bir esans ve kübebik asidden mürekkep bir reçine ve kübebin denilen kristalize, lezzetsiz bir cevher ihtiva eder.

Faydası : Mide ve idraryolları hastalıklarında kullanılır.

---

**Kebereotu** (*kedi tırnağı*) : Bir çeşit çalıdır. Fransa'da ve ülkemizin Akdeniz bölgesinde yetişir. Yemişi nohuttan büyüktür. Turşusu yapılır. Kökünün kabukları kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür, vücuda rahatlık verir. İştah açar. Skorbüt tedavisinde kullanılır.

---

**Keçi boynuzu** (*harnup*) : Baklagiller familyasından; Güneydoğu Anadolu ve Akdeniz havzasında yetişen 6-10 metre boyunda, kışın yaprak dökmeyen bir ağaç ve onun meyvesidir. Çiçekleri yeşilimtıraktır. Meyvesi 10-20 cm boyunda, yassı, etli, açılmayan ve koyu renklidir. İçeriğinde yağ, sakkaroz, glikoz, selüloz ve azotlu bileşikler vardır. Çiğ yendiği gibi reçel ve likör de yapılır.

Faydası : Mide ve bağırsak hastalıklarına faydalıdır. Göğsü yumuşatır, balgam söker ve bronşları boşaltır. İshali keser. Sigara tiryakileri için faydalıdır.

---

**Keçi sedefotu** (*keçisedefi*) : Baklagiller familyasından; Haziran - Ağustos ayları arasında açık mor renkli çiçekler açan 50 - 100 cm boyunda çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları koyu yeşildir. Çiçekleri gövde ve dalların ucunda salkımlar şeklindedir. Meyvesi; esmer kırmızımtırak renkli, tüysüz ve çok tohumludur. Toprak üstündeki kısımların içeriğinde "tanem" ve "galegin" adlı alkaloid ve acı maddeler vardır. Bitkinin tamamı toplanıp, kurutulur.

Faydası : Anne sütünü artırır. Az miktarda verildiği takdirde kandaki şeker miktarını düşürür. Fazla kullanmamak gerekir.

---

**Kediyağı** (*antennaria diocia*) : Bileşikgiller familyasından; Doğu Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgesinde yetişen, beyazımsı ve yumuşak sık tüylü bir bitkidir. Çim ve çalılar arasında bulunur. Çiçekleri kullanılır.

Faydası : Öksürüğü keser. Göğsü yumuşatır ve balgam söktürür. Bronşit ve safra kesesi hastalıklarında kullanılır. İdrar söktürür.

---

**Kedinanesi** (*yabani sümbül*) : Ballıbabagiller familyasından; kırlarda yetişen beyaz ve pempemsi çiçekli bir bitkidir. İstanbul ve İç Anadolu bölgesinde görülür. Kediler çok sever.

Faydası : Hazım sistemini düzeltir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Karın ağrılarını giderir. Astım grip ve bronşitin sebep olduğu nefes darlığını geçirir. İdrar söktürür. Bağırsak solucanlarını düşürür. Ağrılı aybaşı kanamalarında faydalıdır. İktidarsızlığı giderir. Sinirleri yatıştırır.

---

**Kediotu** (*valeriana*) : İkiçenekliler sınıfının, kediotugiller familyasından; kökü az etli, çok yıllık bir otsu bitkidir. Boylarına göre iki gruba ayrılır. Bir kısmının boyu 5-50 santimetre kadardır. Diğerleri ise, 2 metreyi bulabilirler. En yaygın türü tıbbi kediotudur. Yurdumuzda büyük yapraklı kediotu, küçük kediotu ve dağ kediotu gibi türleri vardır.

Tıbbi kediotu : Avrupa ve Kuzey Asya'da yabani olarak yetişir. Öneminden ötürü kültür bitkisi olarak da yetiştirilir. 1-1,5 metre yükseklikte çok yıllık bir kediotu türüdür. Gövdesinin içi boştur. Yaprakları karşılıklı olarak dizilmiştir. Sapları kısa, kenarları dişlidir. Çiçekleri büyük, beyaz veya pembe renklidir. Meyveleri küçük ve tüylüdür. Rizom ve köklerinde nişasta, şeker, reçine, chatin, valerin ve uçucu bir yağ vardır. Kökü tazeyken kokusuzdur. Kuruduğu zaman keskin fena bir kokusu vardır.

Faydası : Sinirleri telkin eder. Nevrasteni ve isteride faydalıdır. Ateş düşürür, spazm çözer. Sinirsel baş ağrılarını, sinirsel çarpıntıları teskin eder. Tıbbi kediotunun kökünden elde edilen kediotu esansı isteri, kore ve epilepside kullanılır. Baş dönmesi, taşıt tutması ve heyecanlanma hallerinde kullanılır.

---

**Kekik** (*thymus*) : İkiçenekliler sınıfının, ballıbabagiller familyasından; odunsu saplı, karşılıklı küçük yapraklı, sürünge, çok yıllık timol kokulu alçak bir bitkidir. İçeriğinde thymol vardır. Güney Amerika'da yetişen thymus vulgaris türünden hafif sarı renkli uçucu kekikyağı elde edilir. İçeriğinde timol ve karvakrol vardır. Midevi, idrar söktürücü ve antiseptik olarak kullanılır. Yurdumuzda yabani kekik ve başlı kekik çok miktarda yetişir. Ancak mercanköşk türlerinin çoğu da kekik yerine kullanılmaktadır.

**Faydası :** Bedeni kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı giderir. Sinirleri kuvvetlendirir. Kalp çarpıntılarını keser. Yemeklerin bozulmasını önler. Bağırsak iltihabını iyileştirir. Salgı bezlerinin düzenli çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardım eder. Böbreklerde ve mesanedeki mikropları öldürür. Cinsel isteği kamçılar. Tansiyonu geçici olarak yükseltir. Hastalıklara karşı direnme gücünü artırır. Çocuklarda görülen kansızlığı giderir. Kan dolaşımını düzenler. Müzmin öksürük, astım, bronşit ve iltihaplı zatülcenp'e faydalıdır. Grip, beyin nezlesi ve anjinde şikayetlerin azalmasına yardımcıdır. Kekik suyu ile banyo romatizma ağrılarını dindirir. Kandaki şeker miktarını azaltır. Hamileler ve guatrı olanlar kullanmamalıdır.

---

**Kenevir (*esrarotu*) :** Kendirgiller familyasından, vatanı Hindistan olan, sıcak ülkelerde ve yurdumuzda da kültürü yapılan, bir yıllık bir bitki türüdür. Gövdesi diktir. İçi boştur. Yüzeyi pürüklüdür. Yaprakları 5-11 parçalıdır. Meyvesi 3-5 milimetre boyundadır. Tanelerinin içinde etli bir cücük vardır. Dal uçlarında reçine ve uçucu bir yağ vardır. Meyveleri yağ bakımından zengindir. Tohumlarından çıkarılan yağ, sabun sanayiinde kullanılır. Gövdesinin kabuk kısmından kenevir veya kendir denilen bir lif elde edilir. Bunlardan ip, halat ve kaba dokulamalar yapılır.

**Faydası :** Yapraklarının suda haşlanması müzmin romatizma ağrılarını keser.

---

**Keraviye (*karamankimyonu*) :** Maydanozgiller familyasından Doğu Anadolu bölgesinde yetişen 2 yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz renklidir. Mayıs - Temmuz ayları arasında açar. 30 - 90 cm boyundadır. Kazık köklüdür. Meyvesi esmerdir. İçeriğinde tanen, reçine, sabit ve uçucu yağlar vardır.

**Faydası :** Anne sütünü artırır. Mide ve bağırsak gazlarını, midedeki diğer şikayetleri giderir. İdrar söktürür. Astımda faydalıdır.

---

**Kereviz (*apium graveolens*) :** Maydanozgiller familyasından, kökleri ve yaprakları sebze olarak kullanılan kokulu, iki yıllık bir bitkidir. İçeriğinde sedanonik anhidrit, sedanolin, limonen, palmirik asit, gayakol gibi maddeler vardır. Yaprakları ve baş kısmı kullanılır.

**Faydası :** Uyarıcı ve idrar söktürücüdür. İktidarsızlığı giderir. Cinsel istekleri kamçılar. Şeker, guatr ve yüksek tansiyonda faydalıdır. Böbrek, akciğer ve karaciğer hastalıklarını önler. Mideyi kuvvetlendirir. İştah açar. Sürmenajda faydalıdır. Sinir yorgunluğunu giderir. Kanı temizler. Karaciğer şişliğini giderir. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesinde yardımcı olur. Safra ifrazatını düzenler. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Susuzluğu keser ve vücuda serinlik verir. Kalp hastalarına tavsiye edilir. Ses kısıklığını giderir.

---

**Kestane (*castanea vesca*) :** Kayıngiller familyasından; kışın yapraklarını döken, 25 - 30 metre boyunda bir ağaçtır. Yaprakları geniştir. Meyveleri iridir.

**Faydası :** Kabuklarının suda kaynatılması ile hazırlanan ilaç; ateş düşürür ve sinirleri yatıştırır. Meyvesi, kasları kuvvetlendirir. Kan dolaşımını düzenler. Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Varis ve basur memelerinin meydana gelmesini önler. Karaciğer yorgunluğu ve şişliğini geçirir. Kansızlığı giderir. Mideyi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenlerle, şeker hastaları yememelidir.

---

**Ketentohumu (*graine de lin*) :** Ketan denilen kireçli topraklarda yetişen otsu bir bitkinin tohumudur. İçeriğinde sabit yağ, müsilağ, protein, siyanogenetik bir glikozit olan linamarin vardır. Ketenyagında asitler vardır. Boya ve muşamba sanayiinde kullanılır.

**Faydası :** Akciğer hastalıkları bronşit ve soğuk algınlığında faydalıdır. Lavman olarak kullanılırsa kabızlığı giderir. Müzmin öksürüğü keser. Dolama, köpekmemeleri ve her türlü çıbanın tedavisinde faydalıdır.

---

**Kılıçotu (*sarıkantaron*) :** Kılıçotugiller familyasından; Mayıs - Eylül ayları arasında sarı renkli çiçekler açan, 30 - 100 cm boyunda çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları sapsızdır. Koyu yeşildir. Çiçekleri dallarının ucundadır. Çiçek dallarında; pinen, cadinen, tanen, reçine, zamk, acı maddeler ve boya maddeleri vardır.

**Faydası :** Sinirleri yatıştırır. İdrar ve balgam söktürür. Göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İştah açar. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi yaraları iyileştirir. Filizlenmiş uçlarından yapılan haşlama, bağırsak kurtlarını düşürür.

---

**Kınaağacı (hinna) :** Kınaağacıgiller familyasından, anayurdu Hindistan olan ve Arabistan'da ve Akdeniz ikliminde yetiştirilen ayırık dallı, beyazımsı kabuklu, karşıt yapraklı bir ağaçtır. Çiçekleri beyaz renkli ve keskin kokuludur. Kurutulmuş yapraklarından kına elde edilir. Saç ve parmakları boyamakta kullanılır.

**Faydası :** Ayak terlemelerine engel olur. Dolamada kullanılır. Uyuz ve egzamaya iyi gelir. Guatrın üzerine bağlanırsa, faydası görülür. Sarılık, idrar zorluğu, gastrit ve kolit'de iyileştiricidir. Ağız yaraları ve deri çatlaklarını tedavi eder.

---

**Kınakına (kontestozu) :** Kökboyasıgiller familyasından; anayurdu Peru ve Bolivya olan ve sanayii bitkisi olarak Cava, Güney Hindistan, Kolombiya, Seylan, Guatemala, Kamerun ve Kongo gibi tropikal ülkelerde yetiştirilen 15-20 metre boyunda bir ağaçtır. Kabuğundan kinin çıkarılır. Kınakının içeriğinde kinin, kinidin, kinşonin, singol, kupreol gibi maddeler vardır. Gövde, kök ve kabukları kullanılır. Tadı acıdır.

**Faydası :** Ateş düşürür. Sıtmayı tedavi eder. Tifoda faydalıdır. Ağır ve mikroplu hastalıkların nekahat devresini kısaltır. Cilt kaşıntılarında faydalıdır. İştah açar. Kuvvet verir. Kabızlığı giderir. Kinidin alkaloidi taşikardide kullanılır. Vücuda kuvvet verir.

---

**Kırkdamarotu (cryptogamae) :** Damarlı çiçeksiz bitkilerdendir. 100 kadar çeşidi vardır. Kibritotları, atkuyrukları ve eğreltiotları bu familyadandır. Yol kenarlarında ve kumlu topraklarda yetişirler.

**Faydası :** Burun kanamasını keser. Kesiklerde ve çıbanda faydalıdır. Balla karıştırılıp yenecek olursa, nefes darlığını giderir. Yaraları iyileştirir. Kandaki şeker miktarını düşürür.

---

**Kırlangıçotu (hilaliye) :** Gelincikgiller familyasından, Nisan - Mayıs ayları arasında sarı renkli çiçekler açan, 30 - 70 cm yüksekliğinde çok yıllık otsu bir bitkidir. Kuzey Anadolu bölgesinde yetişir. Çiçekleri dallarının ucundadır. Bitkinin tamamında ve özellikle yapraklarında sarı renkli boya maddesi ve alkaloidler vardır. Sapı kırıldığı zaman sarı renkli bir süt akar. Zehirlidir.

**Faydası :** Sütü siğil ve nasırların tedavisinde kullanılır.

---

**Kırmızıbiber (guinea pepper) :** Olgunlaşak kızarmış yıllık biberin kurutularak toz haline getirilmiş şeklindedir.

**Faydası :** Hazmı kolaylaştırır. Mide tembelliğini giderir. İştah açar. Kusmayı önler. İshali keser. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. İshali keser. İdrar ve ter söktürür. Cinsel istekleri kamçılar. Grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Merhemi lumbago, nevralji ve romatizmada faydalıdır. Egzama, yüksek tansiyon, üremi veya damar sertliğinden şikayet edenler kullanmamalıdır.

---

**Kısamahmut (dalakotu) :** Ballıbabagiller familyasından; Haziran - Eylül ayları arasında pembe ve seyrek olarak da beyaz renkli çiçekler açan, otsu bir bitkidir. 10 - 30 cm boyundadır. Yaprakları; karşılıklı, tüylü, kenarları dişili ve küçük bir meşe yaprağı şeklindedir. Çiçekleri üst yapraklarının koltuğunda gruplar halindedir. Meyvesi küçüktür. Çiçekli bitkide uçucu bir yağ, acı maddeler, tanen, glikozitler vardır.

**Faydası :** Vücuda kuvvet verir. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Aybaşı tutkluluğunu giderir. Öksürüğü keser.

---

**Kızılçak (cornus) :** Kızılçakgiller familyasından; çoğunluğu çalı veya ağaç halinde odunsu ve bir kaç da otsu karakterde, kışın yaprak döken veya her zaman yeşil bitki cinsidir. Yaprakları sade, uzun veya kısa saplı, genellikle çatallı tüylüdür. Çiçekleri salkım veya şemsiye şeklindedir. 40 kadar türü vardır. Meyvesi yuvarlaktır. Yurdumuzda yetişen türü sarı çiçekli kızılçaktır. Boyu 7-8 metre kadardır. Çalı şeklinde olanları da vardır. Kış aylarında yapraklarını döker çiçekleri yapraklarından önce açar. Renkleri sarıdır. Yaprakları karşılıklı dizilmiştir. Meyveleri sonbaharda olgunlaşır. 1-1,5 cm boyundadır. Parlak kırmızı renktedirler. Lezzeti buruktur.

Meyveleri şeker, müsilaçlı maddeler ihtiva eder. Kabuklarında ise reçineli maddeler, tanen ve müsilaç vardır. Meyveleri yenir veya şurubu yapılır.

Faydası : Meyveleri ishali keser. Kabızlık yapar. Kabukları ateş düşürür. Ağız paslanmasını giderir. Ağız yaralarını geçirir. Şurubu, vücuda kuvvet verir.

---

**Kimyon** (*kyminon*) : Maydanozgiller familyasından; Mayıs - Haziran aylarında bayez veya pembemsi çiçekler açan, 15 - 20 cm boyunda, bir yıllık otsu bir bitkidir. Anavatanı Mısır'dır. Yaprakları dar ince şeritler halinde parçalıdır. Çiçekleri 3-5 saplı şemsiye durumundadır. Meyveleri ovaldır. İçeriğinde, reçine, sabit ve uçucu yağlar vardır. Keskin, hoş kokuludur. Tohumları baharat olarak kullanılır.

Faydası : İştah açar. Hazımsızlığı giderir. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. Birikmiş gazı söktürür. Hava yutmayı önler. Sinirleri yatıştırır. Sinirsel başdönmelerini keser. Anne sütünü artırır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. İdrar söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Romatizma ve şişmanlıkta faydalıdır. Hamileler kullanmamalıdır.

---

**Kiraz** (*prunus avlum*) : Gülgiller familyasından; anayurdu Asya olan, düz kabuklu bir çeşit ağaç veya ağaççıktır. Genellikle yapraklanmadan önce çiçek açar. Meyvesi, etli ve tek çekirdekli. Ev ilaçlarında sapları, meyvesi, kabuğu ve çiçekleri kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür. Böbreklerde biriken zararlı maddelerin atılmasına yardımcı olur. Kabızlığı giderir. Kanın temizlenmesine yardım eder. Nikris, romatizma, damar sertliği ve mafsallarda kireçlenmesinde faydalıdır. Karaciğer şişliğine iyi gelir. Safra akışını normale döndürür. Sivilceleri önler. Susuzluğu giderir. Kabukları ishali keser. Ateşi düşürür. Çiçekleri göğsü yumuşatır ve öksürüğü giderir.

---

**Kişniş** (*kişniş*) : Maydanozgiller familyasından; Haziran - Ağustos ayları arasında pembe beyaz renkli çiçekler açan, 30 - 50 cm boyunda, oldukça fena kokulu bir yıllık otsu bir bitkidir. Nemli çayır ve sırtlarda yetişir. Yaprakları açık yeşil renkli ve tüylüdür. Çiçekleri, dallarının uçlarında şemsiye şeklinde toplanmıştır. Meyveleri nişasta, tanen, şekerler ve uçucu yağ taşır. Kişniş şekeri, likör yapımı, pastacılık ve eczacılıkta kullanılır.

Faydası : İştah açar. Bağırsak gazlarını giderir. Sinirleri yatıştırır. Hazmı kolaylaştırır. Sinirsel baş ağrılarını keser. Karın ağrılarını giderir. Cinsel arzuyu kamçılar. Aybaşı kanamasını düzenler. Doğumu kolaylaştırır. Sürmenajda faydalıdır. Bayat yiyeceklerin zararını azaltır. Fazla miktarda yenirse zararı görülür.

---

**Kokuluyonca** (*melilotus*) : Baklagiller familyasından, Avrupa'da ve yurdumuzda yetişen, 30 - 100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi silindirik biçimindedir. Tüysüzdür. Çok dallıdır. Yaprakları almalı dizilişlidir. Sarı çiçekleri güzel kokuludur. Meyvesi 4 mm kadar boyunda 1-2 tohumludur. Çiçekli ve yapraklı dallarında kumarin, melilotik ve kumarik asitler ile uçucu bir yağ vardır.

Faydası : Hafif kabız vericidir. Romatizma ağrılarını dindirir. Vücuda rahatlık verir.

---

**Koruk** (*ekşi üzüm*) : Henüz olgunlaşmamış, ekşi, ham üzümdür. Şerbeti yapılır.

Faydası : İştah açar. Kurdeşende faydalıdır. Göz ağrılarını dindirir.

---

**Kralotu** (*peucedanum ostruthium*) : Dantela gibi güzel yeşil yapraklı bir bitkidir. Çiçekleri pembe ve beyaz renkte olup, dallarının ucuna toplanmıştır. Yaprakları ilkbahar, kökü ise sonbahar aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir. İshali keser. Kanı temizler. Damar sertliği ve nikriste faydalıdır.

---

**Kudrethelvası** (*manna*) : Bir çeşit dişbudak olan fraxinus ornus ağacının torba şeklinde ve içi sıvı dolu yerine yapılan kesiklerden çıkan sıvıdır. İçeriğinde mannit şekeri vardır. Yuvarlak, yassı, billuri, kuru parçalardır. Rengi soluk sarımsı ve içi beyazdır. Kokusu bala benzer. Lezzeti şekerlidir. Suda kolay erir.

Faydası : Kolay kullanılır, hoş bir müshildir.

---

**Kudretnarı** (*momordica*) : Kabakgiller familyasından, tırmanıcı, ince gövdeli, bir yıllık bir bitkidir. Yaprakları saplı ve el gibi parçalıdır. Meyvesi olgunlaşınca, birbirinden ayrılır. Meyveleri 10-15 cm boyunda şişkin ve iki uçta incelmış şeklindedir. Üzerinde kabarcıklar vardır. Turuncu - sarı renktedir. Ev ilaçlarında, zeytinyağı ile karıştırılarak kullanılır.

Faydası : Mide ülserini tedavi eder. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Yaraların çabuk kapanmasını sağlar.

---

**Kuduzotu** (*dişotu*) : Dişotugiller familyasından, koyu yeşil renkli, çok yıllık otsu bir bitkidir. Boyu 30-120 cm arasındadır. Yaprakları sert ve dalgalıdır. Çakıllı, çorak arazide yetişir. Çiçekleri salkım şeklindedir. Zehirlidir.

Faydası : Ödem hastalığında faydalıdır. Mesane taşlarının düşürülmesine yardım eder. Spazm ve ağrıları giderir.

---

**Kurtayağı** (*lycopode*) : Kibritotunun en çok görülen şeklidir. Boyu 1 m kadardır. Sporlu başaklarından kurtayağı tozu denilen ve hekimlikte kullanılan sarı bir toz elde edilir.

Faydası : Karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında faydalıdır. Ağrıları dindirir. Romatizmada şikayetleri giderir. Böbrek ve safra kesesi taşlarının düşürülmesine yardımcı olur.

---

**Kurtbağrı** (*kurtbaharı*) : Zeytingiller familyasından kış aylarında yaprağını döken veya her zaman yeşil olan odunsu bir bitkidir. Yurdumuzda adı kurtbağrı yetişir. 4-5 m boyunda bir çalıdır. Çiçekleri beyazdır. Meyveleri parlak siyah renkte olup, üzümsüdür. Bütün orman bölgelerinde yetişir.

Faydası : Çiçekleri cilt kurumasında faydalıdır. Meyveleri kullanılmamalıdır.

---

**Kurtpençesi** (*kurttırnağı*) : Gülgiller familyasından beşparmakotu adlı bitkinin salkım çiçekli, sapı ve kökü bol taneli, çok yıllık bir türüdür. Yaprakları kullanılır.

Faydası : İshali keser.

---

**Kuso** (*kusso*) : Gülgiller familyasından Habeşistan'da yetişen almasıık yapraklı, katmerli çiçekli ve dişi organı geniş tepelikli bir ağaçtır.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürmeye yarar.

---

**Kuşburnu** (*fructus rosa canina*) : Yabangülünün, şeker, organik asit ve C vitamini bakımından zengin olan meyvesidir.

Faydası : İdrar söktürür, ishali keser.

---

**Kuşekmeği** (*çobandağarcığı*) : Turpgiller familyasından; beyaz veya mor çiçekli otsu bir bitkidir. Birçok türü vardır.

Faydası : Basur memelerini tedavi eder. Boğaz ağrılarını geçirir.

---

**Kuşkonmaz** (*asparagus*) : Zambakgiller familyasından; çalı veya yarı çalı halinde odunsu, çoğu sarılıcı, bazı türleri de otsu olan Asya, Afrika ve Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir. Yaprakları pul gibi ve almasıık dizilişlidir. Çiçekleri küçüktür. Renkleri yeşilimsi veya beyazdır. Meyveleri üzümsüdür. 150 kadar türü vardır. Tıbbi kuşkonmaz Trakya ve Doğu Anadolu'da yabani olarak yetişir. Çiçekleri sarımsı yeşildir. Meyvesi kırmızıdır. Kök ve rizomlarında şekerler, mannit, koniferin, asparajin A ve C vitaminleri vardır. Hekimlikte toprakta sürünen gövdesi, kökü ve tomurcukları kullanılır. İlkbahar aylarında toplanıp kurutulur.

Faydası : Kalp hastalıklarından doğan ödemleri giderir. İdrar söktürür. İdrar yollarını temizler. Sinirleri kuvvetlendirir. Kanı temizler. Karaciğer ve böbreklerin muntazam çalışmasını sağlar. Karaciğer şişliğini indirir. Dalak hastalıklarında faydalıdır. Zihin yorgunluğunu giderir. Sivilce ve egzamanın iyileşmesinde yardımcı olur. Kandaki şeker miktarını düşürür. El ve ayaklarda görünen şişlikleri indirir. Bel soğukluğu böbrek ve mesane iltihabı olanlarla, çok sinirli kimselerin kullanmaması gerekir.

---

**Kuzukulağı** (*rumex*) : Karabuğdaygiller familyasından; nemli kırlarda yetişen, genellikle bir kaç yıl yaşayan, yeşil veya fîrfîri renkte orsu bir bitki cinsidir. Yaprakları hafifçe kabarık ve geniştir. Meyveleri üç köşeli veya yassıdır. Yurdumuzda yetişen türleri; Labada, büyük kuzukulağı, küçük kuzukulağı gibi çeşitleridir. Ev ilaçlarında büyük ve küçük kuzukulağının yaprakları kullanılır.

Faydası : Yaprakları ile salata yapılıp, yenir. İdrar söktürür. Mide şişkinliğini giderir. Egzamalar üzerine kompress yapılır. Romatizmalılar, böbreklerinden hasta olanlar, yememelidir.

---

**Küçük hindistancevizi** (*myristica*) : Myristicaceae familyasından; Anavatanı Molük olan, diğer sıcak bölgelerde de yetiştirilen, 16 - 18 m yüksekliğinde bir ağaç ve onun meyvesidir. Görünüş itibariyle Portakal ağacına benzer. Tohumları beyazımsı kül halinde ve yuvarlaktır. Kabuğu soyulmuş halde satılır. İçeriğinde uçucu bir yağ vardır.

Faydası : Vücudu kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. İştah açar. Kalp ve sindirim ilaçları yapmakta kullanılır.

---

# L

**Labada** (*rumex patientia*) : Karabuğdaygiller familyasından; dere kenarlarında ve sulak çayırlarda kendiliğinden yetişen bir bitkidir. Haziran - Eylül ayları arasında yeşilimsiye renkte küçük çiçekler açar. Boyu 50 cm ile 2 m arasında değişir. Köklerinde nişasta, şekerler, reçine ve antrakinon türevleri vardır. Yaprakları sebze olarak yenir. Ev ilaçlarında kökü ve yaprakları kullanılır.

Faydası : Kökü kaynatılıp içilirse bütün kaşıntıları keser. Yeşil tohumları kaynatılıp içilecek olursa, anne sütünü artırır. Mesane tıkanmasını giderir. İştah açar. İshali keser.

---

**Laden** (*cistus*) : Ladengiller familyasından; İç Anadolu ve sahil bölgelerinde yetişen, kış aylarında yaprak dökmeyen, yeşil bodur bir çalıdır. Yaprakları karşılıklı dizilmiştir. Çiçekleri büyük, beyaz veya pembe renklidir. Meyveleri kapsüldür. İçeriğinde Ladan denilen zamm vardır.

Faydası : Balgam söktürür. Nezleyi keser. Dizanteride faydalıdır. Parfümeride kullanılır.

---

**Lahana** (*brassica oleracea*) : Turpgiller familyasından iri ve kalın yapraklı bir bitkidir. En çok yetiştirilene baş lahanadır. Yurdumuzun bütün bölgelerinde yetişir. Başlıca çeşitleri: Kemer lahanası, Batman lahanası, köse lahanası, Brüksel lahanası ve kara lahana. Lahana C vitamini bakımından zengindir. Yapısında kükürt bulunur. Çiğ olarak yemek veya sıkarak suyunu içmek daha faydalıdır.

Faydası : Kansızlığı giderir. İdrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Mide ve bağırsak yaralarını yumuşatır. Kabızlığı giderir. Kandaki şeker miktarını düşürür. Vücudu hastalıklara ve kansere karşı korur. Göğüs ucu çatlaklarını giderir. Sarılık ve safra kesesi hastalıkları için iyidir. Astımda faydalıdır. Romatizma, siyatik, lumbago ve Apsede yararlıdır. Ses kısıklığını giderir. İştah açar. Guatr olanlar yememelidir.

---

**Latinçiçeği** (*frenkteresi*) : Latinçiçeğigiller familyasından; bir çeşit bitkidir. Çiçekleri kırmızı veya turuncudur. Peru'da doğal olarak yetişir. Çiçekleri salatalarda kullanılır.

Faydası : İştah verir. İdrar söker. Skorbütte faydalıdır.

---

**Lavantaçiçeği** (*lavandula*) : Ballıbabagiller familyasından; çalı görünüşünde, dip kısmı odunsu bir bitkidir. Çiçekleri mavi veya morumsu ya da koyu kırmızıdır. Kokusu güzeldir. Karabaş lavantaçiçeği denilen türü yurdumuzda vardır.

Faydası : Kaynatılmış suyu uyarıcı ve midevidir. Küçük bir torba içinde dolaplara konan lavanta çiçekleri, elbise ve çamaşırları böceklerden korur. Banyo suyuna güzel koku verir. Lavanta kolonyası vücudu ferahlatır. Ateşi düşürür.

---

**Limon** (*lemon*) : Limonağacının açık sarı renkli, yumurta biçiminde, kabuğu güzel kokulu, suyu ekşi olan meyvesidir. Kabuklarından limon esansı çıkarılır. C vitamini, şeker, müsilaaj, sitrik asit ve tuzları bakımından zengindir.

Faydası : Ateşi ve tansiyonu düşürür. Kanı temizler. Susuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve romatizmada faydalıdır. Gribin çabuk atılmasını sağlar. Mide, bağırsak ve idraryollarındaki mikropları öldürür. Gıda zehirlenmesini önler. İdrar söktürür. Böbrek ve mesane kum ve taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Yüzdeki sivilceleri geçirir. Cildin güzelleşmesini sağlar. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Dişleri beyazlatır ve diş etlerini kuvvetlendirir. Nezlede şikayetleri geçirir. Skorbüt hastalığında faydalıdır. Boğaz ve

bademcik iltihaplarının giderir. İshali keser. Kansızlığı önler. Fazla aybaşı kanamasını önler. Nasırları söker. Mide ağrılarını dindirir. Baş ağrılarını ve vücut ağrılarını keser. Yüz çillerinde faydalıdır.

---

# M

**Mahmude** (*bingözü*) : Çitsarmaşığıgiller familyasından; Anadolu'da ve Suriye'de yetişen, sarı olarak tırmanan, sürünücü ve sütlü, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi ince ve tüysüzdür. Çiçekleri beyaz ve sarımsı renktedir. Meyvesi 4 tohumlu, 2 gözlü bir kapsüldür. Kökleri uzun ve kalındır. Kökü, nişasta, tanen, müsilaj ve "skammonin" taşır. Ev ilaçlarında kullanılmaması tavsiye edilir.

Faydası : Kalınbağırsağa tesir eden tahriş edici bir müshildir. Frengide faydalıdır.

---

**Mandalina** (*mandarin*) : Turunçgiller familyasından; 5-6 m yüksekliğinde mandalina ağacının meyvesidir. Tatlı, kokulu, lezzetli, vitamince zengin bir meyvedir. Kabuğundan esans çıkarılır.

Faydası : Kanı temizler. Sinirleri yatıştırır. Damar sertliği, felç ve gripte faydalıdır.

---

**Mantar** (*fütr*) : Boy, biçim ve bölge bakımından büyük değişiklikler gösteren, yüz bin kadar çeşidi bulunan bir çeşit bitkidir. Karada ve tatlı sularda yaşarlar. Mantarların içinde tıbbi etkileri olanlar, gıda olarak kullanılanlar, zehirlenmelere sebep olanlar, hayvanlarda ve bitkilerde hastalık yapanlar, antibiyotik madde oluşturanlar ve kimya sanayiide kullanılanlar vardır. Yenen mantarların çoğu bazitli mantarlardır. Bunların 500 kadar cinsi ve 13500 kadar türü vardır. Sporları şişkin bir hif ucunda 4 tane olarak meydana gelir. Makbul olan türü şemsiye mantarıdır. Büyük ve göz alıcı bir şekildedir. Şapkası başlangıçta yuvarlak veya yumurta biçimindedir. Sonradan çan, şemsiye veya tabak şekline döner. Rengi beyazımtırak gri ile esmerimtırak gri arasında değişir. Çapı 25-30 cm kadardır. Eti yumuşak ve süt gibi beyazdır. Lezzeti hoştur. Yer mantarı da yenir. Huni biçimindedir. Şapkasının eti sarımtırak beyaz ve sarı kenarlıdır. Kokusu kayısıyı hatırlatır. Lezzeti ise karabiberi andırır. Hazmı güçtür.

Faydası : Etin yerini tutar. Protein değeri etten fazladır. Yorgunluğu giderir. Düşünme ve öğrenme yeteneğini geliştirir. Kansızlığı giderir. Bedenin gelişmesinde yardımcı olur. Romatizma ve üremi olanlar yememelidir.

---

**Margarit** (*çayır kasımpatı*) : Dağlarda ve çayırarda yetişen güzel çiçekli bir bitkidir. Kasımpatıya benzer. Dalları ufaktır. Yeşil yaprakları dantela gibidir. Çiçeklerin etrafında beyaz yaprakları vardır. Ortası altın sarısı rengindedir. Çiçekleri yaz aylarında toplanıp kurutulur.

Faydası : İdrar söktürür. Terletir. Böbrek taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Egzama, temriye gibi deri hastalıklarında şikayetleri giderir.

---

**Marrup** (*marupa*) : İkiçenekliler sınıfının, simaroubaceae familyasından, Amerika'da dokuz türü olan, bileşik almaşık yapraklı bir ağaçtır. Antillerde yetişen şişmarouba amara; 20 m kadar boyunda bir ağaçtır. Kabuğu düz, pürüzsüz, grimsi ve çok acıdır. Kerestesi kıymetlidir.

Faydası : Ateş düşürür. Kalp hastalıklarında faydalıdır.

---

**Marul** (*lactuca*) : Bileşikgiller familyasından; geniş ve uzun yeşil yapraklı veya çok yıllık bir bitkidir. Tohumları, cinsine göre esmer veya siyahtır. Ilık iklimi sever. İlk ve sonbahar aylarında ekilir. Yurdumuzda bir çok çeşidi vardır.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Uykusuzluğu giderir. Sinirsel kalp çarpıntılarını keser. İsteride faydalıdır. Erkeklerde aşırı cinsel istekleri keser. Kabızlığı giderir. Basur memelerinde faydalıdır. Kandaki şeker miktarını düşürür. Kanı temizler. Hazmı kolaylaştırır. Nekahat devresinin kolay atlatılmasında yardımcı olur. Bol idrar söktürür. Romatizma ve Nikris'te faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Karaciğer ve dalak şişliklerini indirir. Böbrek

iltihaplarında iyidir. Aybaşı halinin ağrısız ve muntazam olmasını sağlar. Suyu, ergenlik sivilcelerini giderir. Yüze tazelik ve güzellik verir. Lapası; kan çıbanı, apse ve yanıklarda faydalıdır. Asabi öksürükleri keser. Anne sütünü artırır.

---

**Mayasilotu** (*egzamaotu*) : Ballıbabagillerden; yurdumuzun hemen hemen her bölgesinde yetişen, beyaz tüylerle kaplı, alçak bir bitkidir. Yaprak kenarları alta doğru kıvrıktır. Çiçekleri beyazdır. Ev ilaçlarında çiçekli bitki kullanılır.

Faydası : Mide rahatsızlıklarını giderir. Sinirleri uyarır. Ateşi düşürür. Egzamaya faydalıdır. Vücuda kuvvet verir.

---

**Maydanoz** (*midenuvaz*) : Maydanozgiller familyasından; yaprakları güzel kokulu ve parçalı, kazık köklü, 30 - 100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri şemsiye halindedir. Tohumları ufak ve esmerdir. Meyvelerinin içeriğinde uçucu bir yağ ile apiin adlı bir glikozit vardır. Kökünde, biraz uçucu yağ, müsilaj ve apiin vardır. Yaprakları, kökü ve meyvesi kullanılır.

Faydası : İdrar söktürür. İştah açar. İltihaplı yaraların iyileşmesini sağlar. Aybaşı sancılarını keser. Sürmenajda faydalıdır. Yüksek tansiyonu düşürür. Kalbin yorulmasını önler. Kansızlığı giderir. Kansere karşı korur. Karaciğer şişliğini giderir. Safra akışını kolaylaştırır. Vücuttaki zehirli maddelerin atılmasını kolaylaştırır. Vücutta biriken suyu boşaltır. Böbrek taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Romatizmada faydalıdır. Mide ve bağırsaklarda gaz birikmesini önler. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Anne sütünü azaltır ve böylelikle memelerin şişmesini önler. Cinsel istekleri artırır. Görme gücünü artırır. Böbrek iltihabı olanlar maydanoz yememelidir.

---

**Mazı** (*thuja*) : Servigiller familyasından; pul yapraklı daima yeşil, ağaç veya ağaçcık halinde bulunan bir bitki cinsidir. Ev ilaçlarında yaprakları ve kozalağı kullanılır.

Faydası : Yaprakları siğilleri yok etmekte kullanılır. Kozalağından bağırsak solucanı düşürücü ilaç yapılır. Gebe kalmayı önlemek için kullanılır. Bazı zehirlenmelerde, panzehir olarak kullanılır. Basur memelerinde faydalıdır.

---

**Melekotu** (*angelica*) : Maydanozgiller familyasından; dere kenarlarında, çayırda ve ormanlardaki ağaçsız alanlarda yetişen, boyu 3 m kadar, hoş kokulu, otsu bir bitkidir. İstanbul, Marmara Bölgesi, Doğu Karadeniz ve Beyşehir dolaylarında yetişir. Boyu 1- 1,5 m kadardır. 2 veya çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi silindiriktir. Boyuna çizgiler vardır. İçi boştur. Mavimsi yeşil veya kırmızı renktedir. Çiçekleri beyazdır. Kökü ve rizomlarında uçucu bir yağ ve tanen ihtiva eder. Yaz ve sonbahar aylarında toplanıp kurutulur.

Faydası : Mide ve bağırsak hastalıklarına iyi gelir. Sinirleri kuvvetlendirir. Spazmları giderir. Astım nöbetlerini giderir. Kuvvet ve iştah verir. Nekahat devresinin kısa sürmesini sağlar. Yapraklarından çıkan suya, bir parça pamuk bastırılıp, diş çürüğüne konursa, ağrıyı keser. Kandolaşımını düzenler. Terletir. Kurutulmuş melekotu, dövülüp başa sürülecek olursa, bitleri öldürür.

---

**Melisa** (*oğulotu*) : Ballıbabagiller familyasından; çok dallı, beyaz çiçekli otsu bir bitkidir. En önemli türü tıbbi melissadır. İstanbul, Bursa, Ege ve Akdeniz bölgesinde yetişir. Boyu 30 - 80 cm kadardır. Limon kokuludur. Çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları ince ve yumuşak tüylüdür. Çiçekleri beyazdır. Yapraklarında tanen, reçine ve uçucu bir yağ vardır.

Faydası : Mide ve bağırsak ağrılarını keser. Kalbi kuvvetlendirir. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende faydalıdır. Melankoli, sara, başdönmesi, kulak çınlaması ve sinir krizlerinde şikayetleri ortadan kaldırır. Bayılmalarda kullanılır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Aybaşı ağrılarını keser ve aybaşı kanamalarını düzenler. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Hafıza zayıflığında faydalıdır.

---

**Menekşe** (*benefşe*) : Menekşegiller familyasından; çiçekleri tek renkli, bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları yürek biçiminde ve hemen hemen sapsızdır. Genellikle az veya çok koyu renkli olur. Beyaz renklileri de vardır. İlkbahar aylarında çiçek açar.

Faydası : Terletir. Vücuda rahatlık verir. Kanı temizler. Vücutta biriken zehirlerin atılmasını sağlar. Nikris ve romatizmada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Sıracada faydalıdır. Cilt hastalıklarında da kullanılır. Lapası yaraların iyileşmesini sağlar. Menekşe yağı, egzama ve uyuzu tedavi eder. Boğmaca ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Sulu temriyeleri de tedavi eder.

---

**Mersin** (*asmar*) : Mersingiller familyasından; daima yeşil çalı veya 2-5 metre boyunda bir ağaçcık olan bir bitkidir. Yaprakları deri gibi serttir. Çiçekleri beyazdır. Kokusu güzeldir. 100 kadar türü vardır. Yabani mersin Akdeniz çevresinde yetişir. Meyvesine de mersin denir. Küçüktür. Tatlı bahratlı ve kokuludur. Yenir. Yapraklarında ve çiçek dallarında reçine, tanen, sinaol, terpen, mirtol, pinen gibi maddeler vardır. Meyvelerinde ise uçucu yağ, şeker, sitrik asit bulunur.

Faydası : Bronşitte faydalıdır. Mesane iltihaplarını da giderir. Nezlede faydalıdır. Akciğer iltihaplarında kullanılır. Bel soğukluğunda faydalıdır. İshali keser. Mide ağrılarını giderir. Egzamada faydalıdır. Saçları boyamakta kullanılır.

---

**Meryemotu** (*mübarekotu*) : Gülgiller familyasından; Doğu, Güney ve Karadeniz bölgeleri ile İstanbul çevresinde yetişen bir bitki türüdür.

Faydası : Yaprakları ve kökü kuvvet verici olarak kullanılır. İshali keser.

---

**Meryempelsengi** (*çalapa*) : Guttiferae familyasından Antil adalarında yetişen bir ağaçtır. Kabuklarından reçine elde edilir.

Faydası : Müshildir. Kabızlığı giderir. İdrar söktürür. Safra akışını düzenler. Sıtma, frengi, kulunç, sarılık, mafsallık ağrıları ve baş ağrılarında kullanılır. Bağırsaklarında hastalık olanlar kullanmamalıdır.

---

**Mercimek** (*merdümek*) : Baklagiller familyasından; beyaz çiçekli, bir yıllık bir tarım bitkisi ve bunun besin olarak kullanılan yuvarlak, yassı tohumudur. Mart - Nisan aylarında ekilir. İlk çağlardan beri Akdeniz bölgesinde yetiştirilmektedir. İçeriğinde B vitaminleri ve fosfor vardır.

Faydası : Beden ve zihin gücünü artırır. Sinirleri kuvvetlendirir. Bağırsaklara yumuşaklık verir. Sinir zafiyetlerinde faydalıdır. Kan yapar. Anne sütünü artırır. Baharatlı çorba şeklinde yenmesi tavsiye edilir.

---

**Meşe** (*bişe*) : Kayıngiller familyasından; kışın yaprak döken veya her zaman yapraklı olan, uzun ömürlü bir orman ağacı cinsidir. Odunu sık dokulu; ağır, sert ve damarlıdır. Erişkin meşenin odunu, kızıla çalan koyu sarı renktedir. Doğal olarak 30'dan fazla türü vardır. Yurdumuzda birçok çeşidi vardır.

Faydası : İshal ve dizanteriyi keser. Bağırsak bozukluklarını giderir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını tedavi eder. Kanamaları durdurur. Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

---

**Meyankökü** (*piyan*) : Baklagillerden kalın rizomlu bir ağaçcıktır. Yaprakları tüysü, yaprakçıkları pek çoktur. Çiçekleri beyaz, morumsu veya mavimsidir. Başak biçimindedirler. Yurdumuzda Batı ve Güney Doğu Anadolu'da yetişir. Boyu 50 cm ile 2 m arasındadır. Çok yıllık otsu bir bitkidir. Çiçekleri mavi mor renklidir. Meyankökü adı verilen kökleri tatlıdır. İçeriğinde glikoz, sakkaroz, nişasta, tanen, asparagin, yağ, zambak, reçine ve glisirizin vardır. Meyan balı da kökünden elde edilir. Üç yıllık kökler kullanılır.

Faydası : Grip, nezle, anjin ve nefes darlığında faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. İdrar söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür. Mide - 12 parmak bağırsağı ülseri ve gastriti tedavi eder. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. İncebağırsak iltihaplarını giderir. Vücuda serinlik verir. Kabızlığı giderir. Fazlası tiryakilik yapar ve zararlı olur.

---

**Mısır** (*zea mays*) : Buğdaygiller familyasından; 180 - 200 cm boyunda, dik ve yüksek gövdeli, geniş şerit yapraklı, bir yıllık bir bitkidir. Kökü kalın ve saçaklıdır. Yaprakları şerit gibi, uzun, paralel damarlı, sert ve sivri

uçlu, sapsız, kenarları, dalgalıdır. İki çeşit çiçeği vardır. Erkek çiçekler gövdenin ucunda salkım başak şeklinde, dişi çiçekler ise yaprakların koltuğunda koçan halindedir. Dişi çiçeklerin stilusları uzundur ve kınlarının tepesinden dışarı doğru sarkarlar. Bunlar mısırpüskülü denilen kısmı meydana getirirler. Meyvesi, koçanı üzerinde sıkışık şekilde dizilidir. Rengi açık veya koyu sarı; esmer veya kırmızımtırak renklidir. Mısırpüskülünün içeriğinde glikoz, maltoz gibi şekerler, sabityağ, steroller, reçine ve çok miktarda potasyum tuzları vardır. İdrar söktürücü, idraryollarını temizleyici ve hararet verici olarak kullanılır. Mısırözü yağı, mısır tanelerinden çıkarılır. İçeriğinde yağ asitleri, A vitamini, az miktarda steroller ve bol miktarda nişasta vardır. Mısırözü yağı damarsertliğini önler.

Faydası : Daha ziyade mısırpüskülü ve mısırözü yağı kullanılır. Mısır iyi bir besindir. Ancak hazmı biraz güçtür. Guatr olanların yememesi tavsiye edilir.

---

**Mineçiçeği** (*kanotu*) : Mineçiçeğigiller familyasından; gövdesi dört köşeli, sapsız yaprakları tüylerle örtülü, otsu bitki veya ağaççıktır. Çiçekleri başak durumundadır. Renkleri eflatun veya bazen de alacalıdır. Yurdumuzda yetişen verbana officinalis denilen türü 30-80 cm boyunda, bir veya birçok yıllık otsu bir bitkidir. Otsu kısmı ve kökü glikozit, tanen ve acı bir madde ihtiva eder.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Yorgunluğu ve uykusuzluğu giderir. İştah açar. İdrar söktürür. Terletir. Baş, bel ve mafsalsız ağrıları dindirir. Göğüs ve kulak ağrıları keser. Romatizma, lumbago, siyatik ve nikriste faydalıdır.

---

**Miskçiçeği** (*eşekkulağı*) : İkiçenekliler sınıfının, Dipsacaceae familyasından güzel kokulu bir bitkidir.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Vücuda rahatlık verir.

---

**Miskotu** (*amberçiçeği*) : İkiçenekliler sınıfından; 50-100 cm boyunda, sarımtırak renkli, güzel kokulu bir bitkidir. Yapraklarında şekerler, uçucu yağ, A ve B vitaminleri vardır. Çiçekli dalları kullanılır.

Faydası : Vücuda kuvvet verir. Sinirleri uyarır. Aybaşı tutukluğunu giderir. İştah açar. Safra ifrazatını artırır.

---

**Misvak** (*salvadore persica*) : İkiçenekliler sınıfının, salva doraceae familyasından, Doğu Afrika'dan Hindistan'a kadar uzanan bölgelerde yetişen küçük bir step ağacıdır. Odunu çok liflidir. Dallarının ucundaki kısım diş fırçası yerine kullanılır. Meyvesi de yenilebilir.

Faydası : Dişleri temizler. Diş etlerini kuvvetlendirir. Ağız kokusunu giderir.

---

**Muşmula** (*beşbıyık*) : Gülgiller familyasından; kış aylarında yaprak döken, eğri büğrü övdeli, dallı budaklı küçük bir ağaçtır. Çiçekleri beyaz veya pembe renklidir. Meyvesi, buruk ve hoş gitmeyen bir tattadır. Etlidir. 5 bölmesi vardır. İyice olgunlaştıktan sonra yenir.

Faydası : Böbrek kum ve taşlarının dökülmesine yardım eder. Bağırsakların iyi çalışmasını sağlar. İncebağırsak iltihabı, ishal ve dizanteriyi giderir. Kan dolaşımını düzenler. Sinirleri güçlendirir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Lumbago ve nikriste kullanılır. Ana karnındaki ceninin düşmesini önler.

---

**Muz** (*musa*) : Muzgiller familyasından; sıcak bölgelerde yetişen, çok yıllık ve çok büyük bir otsu bitki cinsidir. Yurdumuzda Antalya ve Anamur çevresinde yetiştirilir. Muz ağacının gövdesi; toprak altında kök-sap veya soğan halinde bulunur. Yaprakları bu kök-saptan çıkar. Tabandaki çiçekleri meyve verir. Meyvelerin tamamı sarkık bir sapın üzerinde toplu halde bulunur. Nişasta ve şeker bakımından zengindir. Lezzetlidir. Fırında veya güneşte kurutulduğu zaman çok besleyici bir un verir.

Faydası : Vücudun ihtiyacı olan bütün maddeleri karşılar. Kemiklerin gelişmesini sağlar. Nekahat devresini kısaltır. Sinir zafiyeti ve yorgunluğu giderir. Böbrek ve mafsalsız iltihabında, bağırsak hastalıklarında faydalıdır. Müzmin kabızlık çekenler fazla yememelidir.

---

**Mürsafi** (*mürrisafi*) : Burseraceae familyasından; çeşitli balsam ağaçlarından elde edilen reçine sakızıdır. Güzel kokusu vardır. İlkçağlardan beri kullanılır. Kokusu kuvvetli, tadı acıdır.

Faydası : Spazmları giderir. Uyarıcıdır. Aybaşı tutukluğunu giderir.

---

**Mürver** (*patlangıç*) : Hanımeligiller familyasından; türlerinin çoğu Kış aylarında çiçekleri döken çalı veya ağaçcık halinde odunsu, ender olarak da otsu karakterde olan bir bitki cinsidir. Sürgünlerinin geniş bir özü vardır. Tomurcukları bol sayıda pullarla örtülmüştür. Çiçekleri beyazdır. Meyveleri kabuksuz tane şeklindedir. 20 kadar türü vardır. Yurdumuzda doğal olarak bulunur. Yaprakları uçucu yağ, şekerler ve bazı organik asitler taşır. Meyvelerinde acı madde, tanen, şekerler, valerian asidi ve bol miktarda renk maddesi bulunur. Yapraklar ve meyveler müshil olarak kullanılır. Köklerinde müshil tesiri vardır. Çiçekleri terletici ve hafif yatıştırıcıdır. Kullanılan kısımları; yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Kabızlığı giderir. Ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. İdrarı çoğaltır. Anne sütünü artırır. Nezlede faydalıdır. Güneş yanıklarında da faydalıdır.

---

# N

**Nane** (*mentha*) : Ballıbabagiller familyasından; nemli yerlerde yetişen, genellikle tüylü ve çok kokulu otsu bir bitki cinsidir. Başak biçiminde beyaz, pembe veya morumsu çiçekleri vardır. Güzel kokuludur.

**Faydası** : Hazmı kolaylaştırır. Gaz söktürür. Karaciğer yetersizliğini giderir. Safra akışını düzenler. Mide ağrılarını keser. Bağırsak spazmını giderir. Nefes almayı kolaylaştırır. Astım, grip, bronşit ve öksürükte faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Sükunet verir. Heyecanları ve korkuyu yatıştırır. Kusmaları önler. Migren, uykusuzluk ve baş dönmelerinde faydalıdır. El ayak titremesi, dil tutukluğu, felç ve uykusuzlukta kullanılır. Kalbi kuvvetlendirir. Sinirsel kalp çarpıntılarını keser. Erkeklerde ruhsal kaynaklı iktidarsızlığı giderir. Anne sütünü artırır. Aybaşı kanamalarının muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Sütle şişen memelerin şişini indirir. Soğuk algınlığında faydalıdır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı olur. İdrar söktürür. Mide ülseri ve gastrit olanlar fazla kullanmamalıdır. Şekercilik, likörcülük, lavantacılık ve eczacılıkta kullanılır.

**Faydası** : Hazmı kolaylaştırır. Gaz söktürür. Karaciğer yetersizliğini giderir. Safra akışını düzenler. Mide ağrılarını keser. Bağırsak spazmını giderir. Nefes almayı kolaylaştırır. Astım, grip, bronşit ve öksürükte faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Sükunet verir. Heyecanları ve korkuyu yatıştırır. Kusmaları önler. Migren, uykusuzluk ve baş dönmelerinde faydalıdır. El ayak titremesi, dil tutukluğu, felç ve uykusuzlukta kullanılır. Kalbi kuvvetlendirir. Sinirsel kalp çarpıntılarını keser. Erkeklerde ruhsal kaynaklı iktidarsızlığı giderir. Anne sütünü artırır. Aybaşı kanamalarının muntazam ve ağrısız olmasını sağlar. Sütle şişen memelerin şişini indirir. Soğuk algınlığında faydalıdır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesinde yardımcı olur. İdrar söktürür. Mide ülseri ve gastrit olanlar fazla kullanmamalıdır. Şekercilik, likörcülük, lavantacılık ve eczacılıkta kullanılır.

**Nar** (*rümman*) : Nargiller familyasından; Akdeniz bölgesinden Japonya'ya kadar yabani olarak yetişen canlı kırmızı çiçekli, dört köşe dallı, hafifçe dikenli bir ağaçtır. Yaprak kenarı ve sapı kırmızıdır. Çiçekleri parlak kırmızıdır. Meyvesi (Nar); portakal büyüklüğünde, esmer kırmızı renkli, çok tohumludur. Yenen kısmı, tohumlarının etli ve bol usareli kısmıdır. Ağacın gövde, kök ve dal kabukları; nişasta, mannit, reçineli maddeler, asitler, tanen, punicin ve olkoloidler taşır. Nar kabuğundan yapılan ilaçlar tenya düşürmek için kullanılır.

**Faydası** : Vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Burun poliplerine faydalıdır. Şerit düşürür. Kalbi kuvvetlendirir. Zayıflara faydalıdır. Mide ve bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla kullanmamalıdır.

**Nergis** (*narcissus*) : Nergisgiller familyasından; soğanı zehirli bir bitkidir. Baharda çiçekleri ilk açan bitkilerdendir. Çiçeği, çıplak bir sapın ucunda biraz eğik durur. Birçok türü vardır.

**Faydası** : Kusturucu olarak kullanılır. Sarada da faydalıdır. Fazla miktarda kullanılmamalıdır.

**Nevruzotu** (*linaria*) : Sıracagiller familyasından; düzensiz çiçekli otsu bir bitkidir. Çiçekleri aslanağzına benzer. En güzel türü mor çiçekli nevruzotudur.

**Faydası** : Balgam söktürür. Kanı temizler.

**Nilüfer** (*suzambağı*) : Nilüfergiller familyasından nymphaea ve nuphar cinsinden su bitkilerine verilen genel addır.

**Faydası** : Kalbi kuvvetlendirir. Ağrıları dindirir. Sinirleri yatıştırır.

**Nişasta** (*starch*) : Buğday, arpa, yulaf, pirinç, mısır gibi tahılların tanelerinden ve patatesten özel yöntemlerle elde edilen unumsu bir maddedir. Sıcak suda nişasta peltesi denilen jelatinimsi bir kütle haline gelir.

Faydası : Güzellik maskelerinde, eczacılıkta ve çamaşırları kolalamakta kullanılır. Aynı zamanda iyi bir besindir. Tentürdiyot zehirlenmesinde çok faydalıdır. Lapası deri ve göğüs hastalıklarında kullanılır. İltihapları giderir. Cilt hastalıklarında kaşıntıları keser. Banyo suyuna karıştırılıp yıkanılırsa cildi yumuşatır.

---

**Nohut** (*cicer arietinum*) : Baklagiller familyasından 50 cm kadar boyunda, vatanı Akdeniz kıyıları olan, sarımtırak çiçekli, bir yıllık bir tarım bitkisidir. Sebze ve tane olarak yenir. Leblebi yapılıdır.

Faydası : Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü arttırır.

---

# O

**Okaliptus** (*sıtma ağacı*) : Mersingiller familyasından; Anavatanı Avusturalya olan, her zaman yeşil bir ağaç cinsidir. Bazılarının boyu 150 m'ye ulaşır. Ender olarak ağaçcık şeklinde bulunur. Çiçekleri beyaz-sarı veya kırmızı renktedir. Meyvesi tepeden 4-5 yarıkla açılan kapsüldür. Odunu sert ve reçinelidir. Yapraklarında uçucu yağ, reçineler, acı madde ve tanen vardır. Uçucu yağı çok miktarda sineol taşır. Yurdumuzda Güneydoğu Anadolu'da yetiştirilir. 160'dan fazla türü vardır.

Faydası : Öksürüğü keser. Solunum yolları hastalıklarında faydalıdır. Boğaz ve burun iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Nezlede faydalıdır. Ateşi düşürür. Vücudu kuvvetlendirir. Bronşite ve diğer solunum yolları hastalıklarında faydalıdır. İdrar yollarını temizler. Astım ve Veremde faydalıdır. Sıtmanın önünü alır. Basur memelerinden kaynaklanan şikayetleri giderir.

---

**Oltuotu** (*pembe pireotu*) : Bileşikgiller familyasından; Doğu Anadolu'da yetişen, 60 cm kadar boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi dik ve seyrek tüylüdür. Çiçekleri dil biçiminde olup, gül rengindedir. İçeriğinde "piretrin" vardır. Kuvvetli bir böcek öldürücüdür.

Faydası : Bit, pire, tahtakurusu gibi böceklerin öldürülmesinde kullanılır.

---

# Ö

**Ödağacı** (*agalloch*) : İkiçenekliler sınıfının, thymelaeaceae familyasından; Doğu Asya ve Malaya adalarında yetişen bir ağaçtır. Yaz, kış yapraklarını dökmez. Meyveler, armut biçimindedir. Ağacın odunu ve kabuğu yarılınca, hoş bir koku verir.

Faydası : Çoğunlukla tütsü yapmakta kullanılır.

---

**Öküzgözü** (*dağkestanesi*) : Bileşikgiller familyasından; çayır ve ormanlarda yetişen, papatyayı andıran, çok yıllık bir bitkidir. Kömeçleri turuncu-sarıdır. Çiçekleri kullanılır.

Faydası : Kusturucudur. Sinir sistemini çok şiddetli bir şekilde uyarır. Haricen kullanıldığı takdirde romatizma ağrılarını dindirir, yaraları iyileştirir. Fazla miktarda kullanılmamalıdır.

---

**Ökseotu** (*gökçe*) : Ökseotugiller familyasından; genç sürgünleri yeşil, ufak çalı halinde bir bitkidir. Adi ökseotu ve Zeytin ökseotu yurdumuzda doğal olarak yetişir. Yapraklarında tanen, urson, inosit, saponin ve viscine adı verilen gayet yapışkan, elastiki, yumuşak bir reçine vardır.

Faydası : Yüksek tansiyonu düşürür. Nabızı yükseltir. Kalbin atışlarını artırır. Damar kireçlenmesinde faydalıdır. Sara ve Akciğer kanamalarında kullanılır. Spazmları giderir. Hazmı kolaylaştırır. Fazla kullanıldığı takdirde zararlıdır. Bilinci uyuşturur. Adaleleri zayıflatır ve ishal yapar.

---

**Öksürükotu** (*tussilago farfara*) : Bileşikgiller familyasından; yurdumuzda gevşek topraklı ve nemli sırtlarda yetişen çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları dairemsi-köşeli, etlice ve alt yüzü sık tüylü, beyaz görünüştedir. Yapraklarında müsilaj, acı bir glikozit, tanen, inülin, şekerler ve fitosterol vardır. Çiçeklerinde de aynı maddeler ve bunlara ilave olarak da uçucu bir yağ vardır. Ev ilaçlarında yaprakları ve çiçekleri kullanılır.

Faydası : Öksürüğü keser. Balgam söker. Diğer solunum yolu hastalıklarında da yumuşatıcı olarak faydası görülür.

---

# P

**Pamuk** (*gossypium*) : Ebegümecigiller familyasından, lif ve yağ elde etmek maksadıyla ekilen otsu veya odunsu bir bitkidir. Gövdesi dik, dallanmış ve çok tüylüdür. Yaprakları uzun saplıdır. Meyvesi 3-5 gözlü bir kapsüldür. Her gözün içinde siyahımsı renkli, oval ve üzeri, uzun, sık ve beyaz tüylerle örtülü 5-10 tane tohum vardır. Birçok türü vardır. Yurdumuzda koza veya yerli türü yetiştirilir. Yerli pamuk 75-80 santimetre boyunda, yan dalları, kısa, gövde ve yaprak sapları siyah benekli bir türdür. Haziran-Temmuz aylarında sarı çiçekler açar. Çiçekleri çabuk solar ve ceviz iriliğinde koza yapar. Kozalar olgunlaştıktan sonra hasat yapılır. Tohumlarının çevresinde meydana gelen ince, yumuşak teller işlenerek hidrofil pamuk yapılır. Çiğit denilen pamuk tohumlarından pamukyağı elde edilir. Hekimlikte kök kabukları ve yaprakları kullanılır.

Faydası : Kabızlığı giderir. Ateşi düşürür. Aybaşı yokluğunu giderir. Adet kanı söktürür.

---

**Pancar** (*beta vulgaris*) : Ispanakgiller familyasından; ince köklü, bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Yem pancarı, sebzelik pancar ve şeker pancarı gibi çeşitleri vardır. Kırmızı pancarın kökleri toparlak bir yumru şeklindedir. Sebze olarak kullanılır. Şeker pancarının kökleri toparlak bir yumru şeklindedir. İçeriğinde sakaroz vardır.

Faydası : Kırmızı pancar, Karaciğer'in muntazam çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Kansızlığı giderir. Şeker hastalığı ve vereme karşı korur. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır. Vücudu kuvvetlendirir.

---

**Papatya** (*matricaria chamomilla*) : Bileşikgiller familyasından; Nisan-Eylül aylarında çiçek açan, 25 cm kadar boyunda, bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları ince parçalı olup, sapsızdır. Çiçeğinin orta kısmı sarıdır. Kenarlarında 12-20 tane dil biçiminde beyaz renkli çiçek vardır. Çiçeklerin içeriğinde acı madde, tanen ve glikozitler vardır. Meyvesi sarımtırak esmer renkli bir uçucu yağ taşır. Yaz aylarında toplanıp, kurutulur.

Faydası : Ateşi düşürür. Ağrıları keser. Spazm çözer. Terletir. Sinirleri yatıştırır. Bağırsak gazlarını giderir. Vücuda rahatlık verir. Boğaz bademcik ve diş etlerinin iltihaplarını giderir. Bel ve baş ağrılarını geçirir. Saçları sarartmak için de kullanılır. Papatyayağı spazm giderir. Ağrıları dindirir. Mikropları öldürür. Sinirleri yatıştırır.

---

**Patates** (*solanum tuberosum*) : Patlıcangiller familyasından; yer altındaki yer altındaki yumruları yenen otsu bir bitkidir. Yeşil kısımlarında, renksiz filizlerinde ve yeşilimsi yumrularında Solanin denilen bir madde vardır. İçeriğinde bol miktarda nişasta, B ve C vitaminleri bulunur.

Faydası : Şeker hastalarına faydalıdır. Susuzluğu giderir. Mide ve Onikiparmak ülserinde yararlıdır. Karaciğer şişliğini giderir. Safra akışını kolaylaştırır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Damar sertliğine faydalıdır. Sert bir şey yutulduğunda yabancı maddenin zarar vermeden çıkmasını sağlar. El ve ayak çatlaklarına faydalıdır. Skorbüt hastalığını önler. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Kanı temizler. Kansere karşı korur.

---

**Patlıcan** (*badincan*) : Patlıcangiller familyasından; kalın saplı, uzunca yapraklı, iri mor meyveli, bir yıllık otsu bir bitkidir. Birçok çeşidi vardır. İçeriğinde A vitamini, fosfor ve bazı esanslar vardır.

Faydası : Kansızlığı giderir. Karaciğer ve Pankreasın muntazam çalışmasını sağlar. İdrar söktürür. Kilo vermeye yardımcı olur. Böbrek yanması ve ağrısını keser. Sinirleri yatıştırır. Kalp çarpıntısını giderir. Cilt hastalıkları, şeker, mide bağırsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar patlıcan yememelidir.

---

**Pazı** (*yabani ıspanak*) : Ispanakgiller familyasından; kırlarda kendiliğinden yetişen veya bahçelerde yetiştirilen otsu bir bitkidir. Yaprakları iri ve çok, kökleri dallı ve az etlidir. Yapraklarında bol miktarda A ve C vitamini vardır.

Faydası : İdrar söktürür. İdrayollarında hissedilen yanmayı giderir. Haşlanmış yaprakların suyu kabızlığı giderir. Yaprakları yanık, apse, şişlikler ve basur memelerinden doğan şikayetleri giderir.

---

**Pelin** (*pelinotu*) : Bileşikgiller familyasından; boş arazilerde kendiliğinden yetişen, çok acı ve keskin kokulu otsu bir bitkidir. Saksılarda da yetiştirilir. Birçok türü vardır.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürür. Adet söktürür. İştah açar. Mideyi kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Fazla miktarda alındığı takdirde zehirler.

---

**Peygamberçiçeği** (*mavi kantaron*) : Bileşikgiller familyasından; özellikle ılık bölgelerdeki tahıl tarlalarında yetişen bir bitkidir. Çiçekleri mavi veya menekşe rengindedir.

Faydası : İştah açar. İdrar söktürür. Nikris hastalığında faydalıdır. Böbreklerdeki kumun dökülmesine yardımcı olur. Bazı göz hastalıklarında kullanılır. Ağrıları keser. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Fazla miktarda kullanıldığı zaman kalbe zarar verir.

---

**Pırasa** (*allium porrum*) : Zambakgiller familyasından; sebzelik bir bitkidir. Soğanı uzun ve göbeklidir. Yazın ürün almak için ilk baharda veya güz aylarında; kış mevsiminde ürün almak için ise yaz aylarında ekilir. Yurdumuzda kamış pırasası ve kara pırasa denilen çeşidi çok yetiştirilir.

Faydası : İdrar söktürür. Şurubu göğsü yumuşatır, öksürüğü keser. İştahsızlığı giderir. Mide rahatsızlıklarına iyi gelir. Romatizma, mafsalları, damar sertliği, böbrek hastalıkları, üremi ve idrar tutukluğunda faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Suyu yüzdeki sivilce ve lekelerle faydalıdır. Sinirleri kuvvetlendirir. Kabızlığı giderir. Basur memeleri için faydalıdır. Arı sokmasında da kullanılır.

---

**Pirinç** (*oryza sativa*) : Buğdaygiller familyasından; sıcak bölgelerde yetiştirilen bir bitkidir. Her başakçığında bir çiçek vardır. Tanesi burada meydana gelir. İçerisinde bol miktarda nişasta ve vitaminler vardır. Pirinç kabuğundan tabii phytine elde edilir. Bu madde, gelişmeye yardımcı olur. Zihin açıklığı sağlar.

Faydası : Vücuda gerekli olan kaloriyi sağlar. Yüksek tansiyonu ve fazla üre miktarını düşürür. İshal keser. Kaynatılması ile elde edilen su ishal kesici olarak kullanılır. Unu, yaraları kurutmak maksadıyla kullanılır.

---

**Portakal** (*citrus aurantium var*) : Turuncgiller familyasından bir ağaçtır. Boyu 2-10 m arasında değişir. Yaprakları sert dayanıklı ve düz kenarlıdır. Meyvesi C vitamini bakımından zengindir. Kabuğunun altında sarımtırak, bazılarında ise kırmızı renkte sulu ve dilimli bir öz bulunur. Kabuklarından portakal esansı elde edilir. Eczacılıkta ve gıda sanayiinde kullanılır. Çiçeklerinden de portakal çiçeği esansı yapılır.

Faydası : Çiçeklerinin kaynatılmasıyla elde edilen su, spazm giderir. Kabuklarından yapılan şurup ise, mide hastalıklarında kullanılır. Damar sertleşmesini ve felci önler. Soğuk algınlığı, grip ve nezlede faydalıdır. Yorgunluğu ve sinir bozukluğunu giderir. Cildin güzel olmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Hazmı kolaylaştırır. Karaciğeri çalıştırır ve safra ifrazatını artırır. Ateşi düşürür. Nekahat devresini kısaltır. Vücuda enerji verir. Şeker hastalarına faydalıdır. Susuzluğu giderir. Zayıflatıcıdır. Mide hastalıklarından şikayet edenler portakal yememelidir.

---

# R

**Ratanya** (*krameria triandra*) : Baklagiller familyasından; Amerika'da yetişen ve birçok türü olan bir bitkidir. Kökü toz haline getirilip, kullanılır. Çiçekleri kırmızı; yaprakları uzun, ince ve uçları dilimlidir.

Faydası : Şurubu; ishali keser. Bağırsak iltihaplarını giderir. Basur memelerine karşı pomad ve fitil olarak kullanılır.

---

**Ravend** (*ışgın*) : Karabuğdaygiller familyasından; büyük yapraklı, çok yıllık bir bitki cinsidir. Sebze veya süs bitkisi olarak da yetiştirilen türleri vardır. Doğu Anadolu bölgesindeki yüksek yerlerde ışgın denilen türü yetişir. Boyu 150 cm kadardır. Mayıs - Haziran aylarında çiçek açar. Yaprakları dairemsi, kenarları ince dişli, yüzeyi pürüzlü ve serttir. Kökleri ilaç yapımında kullanılır. Taze sürgünleri ve genç yapraklarından da sebze olarak faydalanılır. İçeriğinde Tanen vardır. Kokusu kendine hastır. Tadı acıdır.

Faydası : İştah açar, vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. İdrarın rengini sarıya boyar. Çok miktarda kullanılırsa ishal yapar.

---

**Raziyane** (*rezene*) : Maydanozgiller familyasından; Ege ve Akdeniz bölgesinde yetiştirilen 2 veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Boyu 1-1,5 metre kadardır. Yaprakları saplı, almaşık dizilişli ve tüysüzdür. Gövdesi dik, silindirik şekilli ve tüysüzdür. Sarı renkli çiçekleri şemsiye görünümündedir. Meyveleri silindirik, 11 milimetre kadar boyunda ve 4 milimetre kadar kalınlıktadır. Renkleri yeşilimsi esmerdir. Meyveleri, müsilaaj, şeker, nişasta, tanen sabit ve uçucu yağ taşır. İlaçlarda tohumları ve kökü kullanılır.

Faydası : Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Sinirleri ve ağrıları yatıştırır. İştahi açar. İdrar söktürür. Anne sütünü artırır. Boğmaca, dalak hastalıkları ve idrar zorluğunda faydalıdır. Kansızlığı giderir. Kan çıbanı ve göz zafiyetinde de kullanılır. Kalp hastalıkları, romatizma ve üremide faydalıdır. Bronşları boşaltır.

---

**Roka** (*eruca sativa*) : Turpgiller familyasından; sapı tüylü, 40 cm kadar boyunda bir bitkidir. Çiçekleri sapın ucundadır. Rengi beyaza çalar, üzeri mor damarlıdır. Çok kokuludur. Yaprakları almaşık dizilişlidir.

Faydası : İdrar söktürür. Karında biriken suyu boşaltır. Kanın temizlenmesine yardımcı olur. Sıtma ateşini düşürür. Mafsal iltihaplarını giderir. Karaciğer ve dalak hastalıklarında faydalıdır. Safrayı boşaltır. Sarılığı keser. Karaciğer ağrısını giderir. İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Cinsel gücü artırır.

---

# S

**Safran (zaferan)** : Süsengiller familyasından; yurdumuzda da yetiştirilen, 10-15 cm boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Etli, yuvarlak, kaidesi yassı, 4 cm kadar çapında, üstü esmer renkli ve zarımsı pullarla kaplı, alt tarafında da kök parçaları bulunan bir soğanı vardır. Yaprakları uzun ve koyu yeşildir. Çiçekleri mor renklidir. Sonbahar mevsiminde yapraklardan önce açar. Meyvesi kapsül şeklindedir ve sonbahar aylarında meydana gelir. İçeriğinde; şekerler, organik asitler, krosin ve uçucu yağ vardır. Tepeciklerinden elde edilen toz; renk, tat ve koku verici olarak kullanılır.

**Faydası** : Vücuda kuvvet verir. Sinirleri uyarır. Aybaşı gecikmelerinde faydalıdır. Rahim hareketlerini arttırır. İştah açar. Sinir zayıflığını giderir. Öksürük, bronşit ve astımda faydalıdır. Fazla miktarda kullanılmamalıdır. Hamilelerin de kesinlikle kullanmaması gerekir.

---

**Sakızağacı (mastaki)** : Antepfıstığıgiller familyasından; Akdeniz kıyılarında yetişen, 4 m kadar boyunda, sık dallı, çalı görünümünde, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Çiçekleri küçük ve kırmızı renklidir. Meyvesi ufak, yuvarlak ve sivri uçludur. Başlangıçta kırmızı renkli iken sonradan siyaha dönüşür. Dal ve gövdesinden sakız elde edilir.

**Faydası** : Midenin düzenli çalışmasını sağlar. Tükürük salgılanmasını artırır. Çene kaslarını güçlendirir. Diş etlerini temizler.

---

**Salep (sahlep)** : Salepgiller familyasından; tel köklü otsu bir bitkidir. Kökünde 2 tane yumru vardır. Gövdesi, dik ve silindirimsidir. Çiçekleri salkım veya başak şeklindedir. Kullanılan yeri köklerindeki yumrularıdır. Yurdumuzda bir çok çeşidi vardır. Salep yumruları müsilaj, glikoz ve uçucu bir yağ taşır.

**Faydası** : Göğsü yumuşatır. Öksürük ve bronşitte faydalıdır. Kabızlığı giderir. Basur memelerinde faydalıdır. Zihni çalışma gücünü arttırır. Kalbi kuvvetlendirir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Vücudun ısınmasını sağlar. Cinsel gücü artırır.

---

**Sandalağacı (kalanga)** : Sandalgiller familyasından; küçük boylu bir ağaçtır. Hindistan ve Malakka'nın dağlık bölgelerinde yetişir. Yaprak dökmez. Yaprakları karşılıklıdır. Çiçekleri sarımtırak kırmızıdır. Meyveleri kiraz büyüklüğünde olup, siyah renklidir. Odunu sarımtırak renktedir ve kokuludur. Bu odundan uçucu bir yağ olan santal esansı çıkarılır. Hekimlikte kullanılır.

**Faydası** : İdraryollarındaki mikropları giderir.

---

**Saparna (smilax)** : Zambakgiller familyasından; tırmanıcı ve dikenli gövdeli, yeşilimsi çiçekli, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları kalp şeklindedir. Çiçekleri şemsiye durumundadır. Kökünde tanen ve saponin bulunur. Birçok türü vardır. Yurdumuzda nemçe saparnası, Anadolu saparnası bulunur.

**Faydası** : Terletir. Kanı temizler. Cilt hastalıklarında faydalıdır. Frengide kullanılır.

---

**Sarıot (dügünçeği)** : Centiayangiller familyasından; gök yeşili rengine bir bitkidir. Nemli kumsallarda yetişir. Sapı ince, yaprakları dipten çiftler çiftler bitişiktir. Çiçekleri sarıdır. Karadeniz bölgesinde bulunur.

**Faydası** : Ateşi düşürür. Asabi ağrıları dindirir. Romatizmada faydalıdır.

---

**Sarısabır (azvay)** : Zambakgiller familyasından 180 kadar türü bulunan ve tropikal bölgelerde yetişen bir bitkidir. Bazan sapsız küçük bitkiler, bazan da dallı budaklı ağaçlar halinde bulunur. Yaprakları kalın ve etli

olup, rozet şeklindedir. Çiçekleri yeşilimsi, sarı veya donuk kırmızıdır. Çoğu zaman üç renklidir. Yaprakları kesildiği zaman acı bir su çıkar. Pankima denilen bu su; hekimlikte kullanılır. Yurdumuzda da bulunur.

**Faydası :** Kabızlığı giderir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Vücudu kuvvetlendirir. Yanıkların sebep olduğu sancıları keser. Sirke ile karıştırılıp, saç diplerine sürülürse, dökülmelerini önler. Tavsiye edilen miktardan fazla kullanılmamalıdır. Mesane ve rahim hastalıklarından şikayet edenlerin de kesinlikle kullanmaması gerekir.

---

**Sarmaşık (hedera) :** Sarmaşıkçiller familyasından; tırmanıcı yeşil odunsu bir bitkidir. Meyvesi etli, yuvarlak ve üzüksüdü. Yurdumuzda; adi sarmaşık ve karkas sarmaşığı olmak üzere 2 çeşidi vardır. Yaprak ve meyvelerinde heederin denilen zehirli bir madde vardır.

**Faydası :** Haricen yaraların tedavisinde kullanılır.

---

**Sarımsak (tüm) :** Zambakçiller familyasından; bütün kısımları keskin kokulu, 30-100 cm yüksekliğinde, otsu bir bitkidir. Toprak altında iri bir soğanı vardır. Çiçekleri beyazımsı pembedir. Yaprakları uzun, yassı, paralel damarlı ve sivri uçlu olup, gövdeyi sarmıştır. Soğanı özel kokulu uçucu bir yağ, şekerler, A, B, C, P vitaminleri içerir. Yağında alliin denilen bir madde vardır.

**Faydası :** Yüksek tansiyonu düşürür. İştah açar. Solunum ve hazım sistemindeki mikropları öldürür. Grip, tifo ve difteri gibi salgın hastalıklar sırasında faydalıdır. Hazmı kolaylaştırır. Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Kanı temizler. Kalp adalelerini kuvvetlendirir. Böbreklerin normal çalışmasını sağlar. Karında ve bacaklarda toplanan suyun boşalmasında yardımcı olur. Romatizma ve mafsallı iltihaplarında faydalıdır. Damar sertliğini önler. Ateşi düşürür. Arpacık ve basur memelerinde faydalıdır. Zehirlenmelerde kullanılır. İdrar tutukluğunu giderir. Zehirli hayvan sokmasında da faydalıdır. Saçların uzamasına da yardımcı olur.

---

**Sarımsak otu (alliarie) :** Turpgiller familyasından; dik saplı, küçük beyaz çiçekli bir bitkidir. Oluşturulduğu zaman sarımsak kokusu verir. Hemen hemen her yerde bulunur.

**Faydası :** Temriye uyuz ve yaraların tedavisinde kullanılır.

---

**Sassafras (bois de sassafras) :** Defnegiller familyasından bir ağaçtır. Biri Amerika'da diğeri de Çin'de olmak üzere iki türü vardır. Köklerinden, lavantacılıkta kullanılan sagrol esansı elde edilir. Kurutularak toz haline getirilen yaprakları baharat olarak kullanılır.

**Faydası :** Sassafrasın kökleri terletici olarak kullanılır.

---

**Semizotu (semizebe) :** Semizotugiller familyasından; bir yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi toprak üzerine yatık, yaprakları sapsız ve etlidir. Yenilen kısmı, küçük, yuvarlak yeşil yaprakları ve körpe saplarıdır. C vitamini ve Demir bakımında zengindir. İçeriğinde kuzukulağı asidi bulunduğundan tadı biraz mayhoştur.

**Faydası :** Mide ve bağırsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır. Kanı temizler. Vücuda serinlik verir. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir. İdrar söktürür. Kabızlığı giderir. Zayıflamaya faydalıdır. Dalak hastalıklarında şikayetleri geçirir. Uykusuzluk, sinirlilik ve zihin yorgunluğunda faydalıdır. Lapası, yanık ve apsede rahatlık verir.

---

**Servi (selvi) :** Servigiller familyasından; genellikle kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Birçok çeşidi vardır. Adi servi 20-30 m kadar boy alabilen, sütun şeklinde bir servi türüdür. Kabukları ince ve düzgün, uzun çatlaklıdır. Yaprakları koyu yeşil renklidir. Sürüngeçlerinin ucunda, 3 cm kadar çapında, esmer renkli kozalağı vardır. Dal ve yapraklarından elde edilen uçucu yağın içeriğinde, tanen ve servi kafurusu vardır. Hekimlikte kozalalar kullanılır.

**Faydası :** İshali keser. Kanamaları durdurur. Şeker hastalığında da faydalıdır. Saçları kuvvetlendirmekte ve diş ağrılarını dindirmekte de kullanılır.

---

**Sığırkuyruğu** (*verbascum*) : Sıracagiller familyasından; yüksek boylu, bir veya iki yıllık otsu bir bitkidir. Yurdumuzda 200 kadar türü vardır. Sık tüylüdür. Yaprakları tabanında toplanmıştır. Çiçekleri çok çabuk dökülür. Sarı veya kırmızımsı renktedirler. Büyüksığırkuyruğu denilen türünün içeriğinde; şeker, sabit ve uçucu yağ, müsilağ, reçine, saponin ve renkli maddeler vardır.

Faydası : Göğsü yumuşatır. Balgam söktürür. Bronşitte faydalıdır.

---

**Sıracaotu** (*scrophularia*) : Sıracagiller familyasından; pis kokulu, çok yıllık otsu bir bitkidir. Boğumlu sıracaotu ve köpeksıracaotu en yaygın olan türlerdir.

Faydası : Lapası sıraca tedavisinde kullanılır.

---

**Sinameki** (*cassia*) : Baklagiller familyasından; bütün sıcak bölgelerde yetişen, sarı çiçekli otsu veya ağaçsı bir bitkidir. 400'den fazla türü vardır. Çiçekleri, yapraklarının dibinden çıkar. Uzun salkım şeklindedirler. Meyvesi, baklaya benzer. Basık silindirimsi, odunsu ve sert kabukludur.

Faydası : Kuvvetli müshildir. Kolit ve spastik kabızlıkta kullanılmaz. Bulantı ve kusma yapabilir. Sütü kahveyle içilmesi daha kolaydır.

---

**Sinirliyaprakotu** (*sinirotu*) : Sinirotugiller familyasından; bir veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Birçok yabancı türü vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Yaraları iyileştirir. Cerahatı boşaltır. Nasırların sökülmesinde kullanılır.

---

**Soğan** (*basaliye*) : Zambakgiller familyasından; yumrumsu ve yeşil yaprakları kullanılan keskin kokulu, acı bir otsu bitkidir. Bileşiminde uçucu ve sabit yağ, şekerler, fermentler ve amino asitler vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Vücutta biriken zararlı maddeleri ve suyu atar. Romatizma, mafsallı iltihabı, idrar tutukluğu, damar sertliğinde faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Zayıflamayı sağlar. Böbrek ağrısını dindirir. Zihin yorgunluğunu dindirir. Baygınlığı geçirir. Prostat bezinin hastalanmasını önler. İktidarsızlıkta faydalıdır. Cinsel gücü artırır. Egzama ve diğer cilt hastalıklarında faydalıdır. Öksürük söktürür, bronşları temizler. Astım nöbeti, akciğer hastalıkları, grip ve soğuk algınlığında faydalıdır. Kandaki şeker seviyesini düşürür. Şeker hastalarında faydalıdır. Kolera ve veremde bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. İhtiyarlamayı geciktirir. İştah açar. Kalbi kuvvetlendirir. Koroner damarları genişletir. Cerahatlerin boşalmasına yardımcı olur. Dolama ve arpacıkta da faydalıdır.

---

**Solucanotu** (*tanacetum vulgare*) : Bileşikgiller familyasından; Karadeniz ve Doğu Anadolu Bölgesinde doğal olarak yetişen bir bitkidir. Taze bitkinin çiçekleri kullanılır.

Faydası : Bağırsak solucanlarını düşürür.

---

**Soyafasulyesi** (*soja hispida*) : Baklagiller familyasından; 1 - 1,5 m boyunda, bir yıllık otsu bir tarım bitkisidir. Çiçekleri menekşe sarısı rengindedir. Tohumu küre şeklinde, üzeri pürüzsüzdür. Bir yanında siyah leke vardır. Besleme gücü yüksek bir gıdadır.

Faydası : Vücudun gelişmesini sağlar. Şeker hastaları için faydalıdır. Sinirlerin ve adalelerin güçlenmesini sağlar. Zihin yorgunluğunda faydalıdır. Nekahat devresinin kısalmasını sağlar. Guatr olanlar kullanmamalıdır.

---

**Söğüt** (*bid*) : Söğütgiller familyasından; genellikle su kenarlarında yetişen boylu veya bodur bir ağaçtır. Kışın yaprak döker. Yaprak dökmeyenleri enderdir. Meyveleri kapsül şeklindedir. Yurdumuzda 35 kadar türü vardır. Dal kabuklarının içeriğinde salisin glikozidi ve tanen vardır. Ev ilaçlarında kullanılır.

Faydası : Ateşi düşürür. İshali keser. Kanamayı dindirir. Mikropları öldürür. İştah açar. Vücuda kuvvet verir. Romatizma ağrıları dindirir. Mesane taşlarının düşürülmesine yardımcı olur. Uykusuzluğu giderir. Sinirleri yatıştırır. Aybaşı kanamalarını düzenler.

---

**Sumak** (*somak*) : Antepfıstığıgiller familyasından; kışın yaprak döken veya her mevsimde yeşil kalan bir ağaççıktır. Meyvesi mercimeğe benzer. 150 kadar türü vardır. Birçoğu zehirlidir. Yurdumuzda derici sumağı ve boyacı sumağı doğal olarak yetişir. Kokulu sumağın tentür halindeki şekli idrar tutamama hastalığında faydalıdır.

Faydası : Hazmı kolaylaştırır. Hazımsızlığı ve iştahsızlığı giderir. İshali keser. Kandaki şeker miktarını düşürür. Fazlası kabızlık yapar. Tansiyonu yüksek olanlar kullanmamalıdır.

---

**Susam** (*sesanum indicum*) : Susamgiller familyasından; sıcak bölgelerde yetişen, bir yıllık, yağ veren otsu bir bitkidir. Çiçekleri beyaz veya kırmızı, sarıyla karışık alacalı beyazdır. Meyvesi kapsül şeklindedir. Tohumları esmer veya sarı renklidir. Tohumlarından susamyağı çıkarılır. Tahin helvası yapımında da kullanılır. Ev ilaçlarında; yaprakları ve yağı kullanılır.

Faydası : Yağı, safra taşlarının düşürülmesinde faydalıdır. Karaciğer hastalıklarında kullanılır. Kabızlığı giderir. Cinsel gücü artırır. Karın ağrısını giderir. Nefes darlığı ve bronşitte faydalıdır.

---

**Suteresi** (*sezab*) : Turpgiller familyasından; akarsu kenarlarında yetişen çok yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi yeşil renkli, köşeli, parlak ve yatıktır. Boyu 30-40 cm kadardır. Kökü çoktur. Çiçekleri beyazdır. İçeriğinde; kükürtlü bir glikozit, sabit yağ, A, C, D vitaminleri ve mirozin vardır. Ev ilaçlarında usaresi kullanılır. Salata olarak da yenir.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. İdrar söktürür. Vücudu kuvvetlendirir. İştah açar. Skorbüt tedavisinde faydalıdır. Cinsel gücü artırır.

---

**Suyosunu** (*alga*) : Tatlı bitkiler şubesinde; genellikle suda yaşayan klorofilli bitkidir. Yeşil, esmer, kırmızı ve mavi su yosunları diye sınıflara ayrılır ve değişik alanlarda kullanılırlar. Soda, potas ve iyot elde edilir. Tarım, sanayi ve tıpta kullanılır. Bazı memleketlerde de besin olarak yenir.

Faydası : Fistüllü yaraları genişletmek için cerrahide kullanılır. Dıştan tatbik edildiğinde zayıflatıcı özelliği de vardır.

---

**Süsen** (*iris*) : Süsengiller familyasından; Nisan - Haziran ayları arasında türlü renklerde ve güzel kokulu çiçekler açan, 30-80 cm boyunda, çok yıllık soğanlı otsu bir bitkidir. Çiçekleri dalların ucunda başak şeklindedir. Dış kısımları soyulup, kurutulduktan sonra menekşe kökü diye kullanılır. İçeriğinde uçucu yağ, sabit yağ, müsilağ, nişasta, tanen, şeker, iridin ve reçineli maddeler vardır. Yurdumuzda 20 kadar türü vardır.

Faydası : Az miktarda kullanıldığı takdirde astım ve bronşitte faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Balgam söktürür. Yüksek dozda kullanıldığı takdirde kusturucudur. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Vücutta biriken suyu boşaltır. Kadınlarda görülen beyaz akıntıyı keser. Haricen kullanıldığı takdirde yaraları iyileştirir.

---

**Sütleşen** (*euphorbia*) : Sütleşengiller familyasından; süt gibi beyaz ve zehirli bir özsu taşıyan, bir veya çok yıllık, otsu veya odunsu bir bitkidir. Yurdumuzda 60 kadar çeşidi vardır. Önerilen miktardan fazla kullanılmamalıdır.

Faydası : Kuvvetli müshildir. Kabızlığı giderir. Sıtma ve sarılıkta da kullanılır.

---

**Sütotu** (*polygala*) : Sütotugiller familyasından; bir veya çok yıllık, odusu veya otsu bir bitkidir. Çiçekleri kırmızı, beyaz veya mavidir. Yurdumuzda polygala supina ve polygala anatolica denilen türleri vardır. Kökü kullanılır. Kokusu bulantı vericidir.

Faydası : Bronşitte faydalıdır. Balgam söktürür. Göğsü yumuşatır. İdrarı çoğaltır. Anne sütünü çoğaltır. Yüksek dozda kullanılacak olursa kusturur.

---



**Şahtere** (*şahterece*) : Şahteregiller familyasından; çok parçalı yapraklı, küçük, düzensiz, beyazımtırak veya pembe renkli çiçekleri olan otsu bir bitki cinsidir. 50 kadar türü vardır. En önemlisi tıbbi şahtere yurdumuzda yetişir. Tıbbi şahtere yol kenarlarında rastlanan 20-60 cm boyunda bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları mavimsi-yeşil; çiçekleri mor renklidir. Bitkinin içeriğinde tanen, şeker, fumarin ve fumar asidi vardır.

Faydası : Kanı temizler. Vücudu terleterek zararlı maddelerin atılmasını sağlar. Damar sertliğinde faydalıdır. Mide ağrısı ve mayasıl da şikayetleri giderir.

---

**Şakayık** (*ayıgülü*) : Düğünçiçeğigiller familyasından; otsu veya gövdesi odunlaşmış, çok yıllık bir bitki cinsidir. Birçok çeşidi vardır. Tıbbi şakayık; Mayıs-Haziran aylarında pembe veya kırmızı renkli çiçekler açan, 70 cm kadar boyunda, çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları derin parçalıdır. Kökünde; uçucu yağ, nişasta, şekerler, peanol ve peregrinin adlı bir alkaloid vardır. Ev ilaçlarında kökleri kullanılır.

Faydası : Boğmaca ve öksürükte şikayetleri giderir. Sara da faydalıdır. Sinirleri yatıştırır. Nikris ve kramplarda da faydalıdır.

---

**Şalgam** (*brassica napus*) : Turpgiller familyasından; toprak altında şişkin bir yumru yapan, topaç biçiminde etli ve tatlı yumrumsu, iki yıllık bir bitkidir. Yaprakları parçalı ve tüylü, çiçekleri sarıdır. Yurdumuzda kökü basık ve yuvarlak olanlar makböldür. İçeriğinde B vitamini ve madeni maddeler vardır.

Faydası : İdrar söktürür. Romatizma ve nikriste faydalıdır. Mafsal şişliklerini indirir, şikayetleri giderir. Böbrek kumu ve taşının düşürülmesine yardımcı olur. Apse, dolama, kan çıbanı ve donmalarda kullanılır. Ergenlik sivilcesi ve egzama gibi cilt hastalıklarında faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Akciğerleri ve bronşları temizler, vücuda rahatlık verir. Boğaz iltihaplarını giderir. Nekahat devresini kısaltır. Kabızlığı giderir. Vücudun hastalıklara karşı direncini artırır. Şeker hastalarının susuzluğunu giderir.

---

**Şebboy** (*matthiola*) : Turpgiller familyasından; güzel kokulu, kırmızı, açık sarı veya mor çiçekleri olan çok yıllık bir bitkidir.

Faydası : İdrar söktürür. Kabızlığı giderir.

---

**Şeftali** (*prunus persica*) : Gülgiller familyasından; ılıman bölgelerde yetişen bir ağaç ve meyvesidir. A provitamini bakımından zengindir.

Faydası : Çiçekleri kabızlığı giderir ve bağırsak solucanlarını düşürür. Meyvesi hazmı kolaylaştırır. İdrar yollarını temizler. Bol miktarda idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Susuzluğu giderir. Ve vücuda serinlik verir. Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir. Safra kesesi ve böbrekler için faydalıdır.

---

**Şerbetçiotu** (*mayaotu*) : Kendirgiller familyasından; yurdumuzda da yetişen tırmanıcı gövdeli, çok yıllık bir otsu bitkidir. Gövde ince ve serttir. Yaprakları uzun saplıdır. Kullanılan kısımları dişi çiçek durumları, çiçekler üzerinde bulunan salgı tüyleri ve köküdür. Çiçeklerin terkinde uçucu yağ, acı maddeler, reçineler, tanen gibi maddeler vardır.

Faydası : Vücudu kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır. Uyku verir. Şehveti azaltır. İdrar söktürür. Kanı temizler. İştah açar. Mide ağrılarını giderir. Romatizma ve böbrek taşlarının sebep olduğu şikayetleri giderir. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Bira imalinde kullanılır.

---

**Şeytanteresi** (*hıthıt*) : İran, Suriye, Afganistan ve Horasan dağlarında yetişen şeytanotu adlı bitkinin köküne yapılan kesiklerden akan koyu bir maddedir. Sarı esmer renkli, yumuşak balmumu kıvamında reçineli zamktır.

Faydası : Bağırsak gazlarını giderir. Hazmı kolaylaştırır. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Balgam söktürür. İsteri ve sinir hastalıklarında yatıştırıcı olarak kullanılır.

---

**Şimşir** (*buxus sempervirens*) : Şimşirgiller familyasından; her zaman yeşil çalı veya ağaç halinde odunsu bir bitki cinsidir. Yurdumuzda yetişen adi şimşir; çoğunlukla sık dallı bir çalı, bazen 10 metreye kadar boy salan bir ağaçtır. Çiçekleri yeşilimsi sarıdır. Yaprakları ve dallarının kabuğunda; alkaloidler, uçucu yağ, reçineli bileşikler ve tanen vardır.

Faydası : Kanı temizler. Terletir, ateş düşürür ve vücudu rahatlatır. Hafif derecede müşhildir. Karaciğer hastalıklarında kullanılır.

---

# T

**Taflan** (*hindkirazı*) : Gülgiller familyasından; Karadeniz'in doğu kıyılarında da yetişen bir çalı veya 6 metre kadar boy atan, kış aylarında yapraklarını dökmeyen bir bitkidir. Çiçekleri küçük ve beyaz renklidir. Salkım halinde toplanmışlardır. Meyvesi zeytin büyüklüğündedir. Taze yapraklarında şeker, tanen, kalsiyum oksalat ve prülaurasin adlı bir glikozit vardır. Taze yapraklarından taflan suyu hazırlanır.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Bronşitte şikayetleri giderir. Öksürüğü keser. Spazm giderir. Aybaşı gecikmelerinde de kullanılır.

---

**Tarçın** (*cinnamomum*) : Defnegiller familyasından; anayurdu Güney ve Güneydoğu Asya olan, yaprak dökmeyen kokulu bir ağaçtır. Yaprakları derimsi ve genellikle üç damarlıdır. Birçok türü vardır. Kabuğu baharat olarak kullanılır.

Faydası : Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. İshali keser. Mide tembelliğini giderir. Vücudun direncini artırır. Kadınlardaki beyaz akıntıyı keser. Bağırsak solucanlarının dökülmesine yardımcı olur. Cinsel arzuları artırır.

---

**Tarhun** (*artemisia dracunculus*) : Bileşikgiller familyasından; anayurdu Sibiryaya olan ıtırli bir bitkidir.

Faydası : İdrar söktürür. Vücutta biriken tuz ve suyu atar. Hazımsızlığı giderir. Mide hastalıklarında faydalıdır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Aybaşı kanamalarının ağrısız olmasını sağlar.

---

**Tatula** (*boru çiçeği*) : Patlıcangiller familyasından; 3 - 100 cm boyunda, dik gövdeli, bir yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları saplı, büyük, oval ve kenarları tam, az girintili veya lopludur. Çiçekleri beyazdır. Meyvesi, çok tohumlu bir kapsüldür. 10 kadar türü vardır. Bunlardan datura metel ve datura stramonium yurdumuzda yetişir. İlaçlarda yaprakları ve tohumları kullanılır.

Faydası : Nefes darlığını giderir. Astımda faydalıdır. Uyuşturucudur. Spazm giderir.

---

**Tavşankulağı** (*siklamen*) : Çuhaçiçeğigiller familyasından; toprak altında yassı ve toparlak yumruları olan çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları uzun saplı, kalp şeklinde ve açık renkli lekelidir. Çiçekleri uzun saplıdır. Rengi pembe, veya morumsu pembedir. Hafif kokuludur. Meyvesi kapsül şeklindedir. Toprak altında bulunan kısmında; zamk, pektin, şeker ve saponin karakteri bir glikozit taşır. Köküne, topalak kökü denir.

Faydası : Kabızlığı giderir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Aybaşı kanı söktürür.

---

**Tere** (*lepidium sativum*) : Turpgiller familyasından; bahçeteresi, çayırteresi, kışteresi, suteresi, yabanteresi, yerteresi gibi çeşitleri olan bir bitkidir. Tadı oldukça acı ve nahoş kokuludur.

Faydası : İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler, öksürük söktürür. Bol miktarda idrar söktürür. Böbrekleri ve idraryollarını temizler. Karaciğer hastalıklarında faydalıdır. Safra ifrazatını artırır. Grip ve soğukalgınlığının çabuk geçmesini sağlar. Cinsel istekleri kamçılar. Vücudun hastalıklara karşı direncini artırır. Kansızlığı giderir. Kanı temizler. Kandaki şeker miktarını düşürür. Sinirleri yatıştırır. Sigaranın zararlarını azaltır. Suyu, saç dökülmesini ve kepeklenmeyi önler.

---

**Tilkiüzümü** (*paris incompleta*) : Zambakgiller familyasından; nemli ortamlarda yetişen, 20 - 50 cm boyunda, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları pürüzsüz, tam, koyu yeşil renkli ve saplıdır. Ezilince fena bir koku çıkarır.

Lezzeti acıdır. Çiçekleri küçük, beyaz veya sarımsı renklidir. Meyveleri, leblebi büyüklüğünde, sarıda kırmızıya ve siyaha kadar değişen renktedir. Zehirlidir. Kullanılan kısımları kurutulmuş yapraklarıdır.

Faydası : Uyku verir. Sinirleri teskin eder. Fazlası zehirler. Haricen kullanılır. Ağrıları dindirir.

---

**Turp** (*hilib*) : Turpgiller familyasından; yaprakları karşılıklı, çiçekleri beyaz, sarı veya mor renkte ve salkım durumunda bir bitkidir. Meyvesi acımsı ve etlidir. Beyazturp, kırmızıturp, karaturp, yabanturpu, bayırturpu gibi türleri vardır. İçeriğinde C vitamini, kükürt ve iyot vardır.

Faydası : Böbreklerdeki mikropları öldürür. Kum taşlarının dökülmesine yardımcı olur. Karaciğeri kuvvetlendirir. Karaciğer şişliğini indirir. Sarılıkta faydalıdır. Safra taşlarının düşürülmesinde yardımcı olur. Romatizma, siyatik, lumbagoda faydalıdır. Astım ve bronşitte faydalıdır. Öksürüğü keser. Kabızlığı giderir. Dişetlerini kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Yatmadan önce bir bardak turp suyu içilirse, rahat bir uyku sağlar.

---

**Turunç** (*citrus aurantium*) : Sedefotugiller familyasından; 1-6 m boyunda, kış aylarında yaprak dökmeyen bir ağaçtır. Yaprakları parlak ve alması dizilişlidir. Çiçekleri beyaz renkli ve güzel kokuludur. Meyvesi küre şeklinde olup, sarı-turuncu renktedir. 8-12 tane dilimi vardır. Meyvesinin usaresi ekşimsi-acı lezzettedir. Olgunlaşmamış meyvelerin kabuklarında uçucu yağ, C vitamini, pektin ve hesperidin vardır. Çiçeklerinden turunç çiçeği esansı çıkarılır.

Faydası : Sinirleri yatıştırır. Spazmları giderir. Hazmı kolaylaştırır. Parfümericilikte kullanılır.

---

**Tütün** (*nicotiana*) : Patlıcangiller familyasından, anayurdu Amerika olan bir bitkidir. Gövdesi dik, silindirik biçiminde, tüylü ve yapışkandır. Batı Anadolu'da yabani tütün adlı türü doğal olarak yetişir. Yapraklarında tanen, zambak, nişasta, reçine ve nikotin vardır. Tohumları yağ bakımından zengindir. Alışkanlık yapar. Tiryakilik derecesine varınca; el-ayak titremesi, sinir bozukluğu, hafıza durgunluğu, migren, mide rahatsızlığı, damar sertliği, tansiyon yüksekliği, akciğer kanseri, astım ve diğer nefes yolları hastalıklarına sebep olur.

Faydası : Sigara olarak kullanıldığında hiçbir faydası yoktur.

---

# U

**Uyuzotu** (*şeytanotu*) : Tarakotugiller familyasından; bir veya çok yıllık bir bitkidir. Birçok türü vardır. Yabanipleri, genellikle kumlu yerlerde yetişir.

Faydası : Cilt hastalıklarında kullanılır. Uyuzda faydalıdır.

---



**Üvez (sorbus)** : Gülgiller familyasından; orta boylu bir ağaçtır. En yaygın türü olan kuşüvezi yamaçlarda ve çalılık yerlerde yetişir. Yabaniüvez, ova ve yamaçlardaki ağaçlar arasında dağınık olarak bulunur. Üvez denilen meyvesi, muşmula gibi olgunlaştığı zaman yenir.

Faydası : İdrar söktürür. Kabızlığı önler. Tansiyonu düşürür. Aybaşı kanaması azlığını giderir.

---

**Üzerlik (nazarotu)** : Sedefotugiller familyasından; Afrika, Asya ve Amerika'nın sıcak bölgelerinde yetişen, tek tek beyaz çiçekli, çok dallı bir bitkidir. 35 cm kadar boyunda, çok yıllık, otsu bir step bitkisidir. Çiçekleri yeşilimsi beyaz renktedir. Meyvesi basık küre şeklinde bir kapsüldür. Tohumlarının içeriğinde harmalin, harmin, harmalol, peganin adlı glikozitler ve kırmızı boya maddesi vardır.

Faydası : Sinir sistemini uyarır. Balgam söktürür. Mide ve kulunç ağrılarında faydalıdır. Sulu egzamada şikayetleri giderir.

---

**Üzüm (ineb)** : Üzüm asmasının glikozca zengin olan meyvesidir.

Faydası : Bedeni ve zihni gücü artırır. Kan yapar. Vücutta biriken zararlı maddelerin dışarı atılmasını sağlar. Yüksek tansiyonu düşürür. Mide ülseri, gastrit, karaciğer hastalıkları, dalak hastalıkları, romatizma ve mafsallı iltihabında faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Kanı temizler. Şişmanlıkta faydalıdır. Hamilelerin mide bulantısını önler. Cilt güzelliğini sağlar. Nekahat devresinin kolayca atlatılmasına yardımcı olur. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Besleyicidir.

---

# V

**Vanilya** (*vanilia planifolia*) : Salepgiller familyasından; tropikal bölgelerde yetiştirilen, tırmanıcı gövdeli bir bitkidir. Yaprakları sapsız, yassı etlidir. Meyvesi 15-20 cm boyundadır. Kullanılan kısmı henüz yeşilken toplanan ve sırasıyla kuru ve nemli yerlerde bırakılarak kurutulan, olgunlaşmamış meyveleridir. Kendine mahsus bir kokusu vardır.

Faydası : Vücudu kuvvetlendirir. Ateşi düşürür. Cinsel gücü artırır. Sinir bozukluğunu giderir. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler ve öksürük söktürür. Ruhi bunalımı geçirir.

---

**Vişne** (*ekşi kiraz*) : Gülgiller familyasından; Nisan-Mayıs aylarında beyaz renkli çiçekler açan, 2-9 metre boyunda bir ağaç ve meyvesidir. Yaprakları parlak, tüysüz ve kısa saplıdır. Meyve; açık veya koyu kırmızı renkli ve ekşi lezzetlidir. Meyvesinde şeker, elma ve limon asidi, A ve C vitamini vardır. Ev ilaçlarında; gövde kabukları, meyvesi ve meyve sapsı kullanılır.

Faydası : İshali keser, ateşi düşürür. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir.

---

# Y

**Yabani enginar** (*kengel*) : Bileşikgiller familyasından; 2 metre kadar boyunda, çok yıllık bir bitkidir. Yapraklarının ucu sivri diken şeklindedir. Ev ilaçlarında; kökü ve yaprakları kullanılır.

**Faydası** : Mideyi kuvvetlendirir. Sinirleri güçlendirir. Bağırsak solucanlarını düşürür. Diş ağrılarını giderir. Dişeti iltihaplarını giderir. Hazımsızlığı giderir.

---

**Yabani gül** (*köpekgülü*) : Gülgiller familyasından; 2-3 metre boyunda bir ağaçcıktır. Yaprakları 5-7 parçalıdır. Çiçekleri pembe veya beyazdır. Olgun meyvelerine kuşburnu denir. İçerisinde şekerler, organik asitler ve C vitamini vardır.

**Faydası** : Kuşburnu denilen meyvesi idrar söktürür. İshali keser. Basur memelerine faydalıdır.

---

**Yabanmersini** (*ayüzümü*) : Fundagiller familyasından; 20-50 cm boyunda çok dallı, odunsu bir bitkidir. Karadeniz bölgesinin dağlarında çok miktarda bulunur. Meyvelerinde; organik asitler, şekerler, pektin, tanen ve mirtilin denilen bir boya maddesi ile A ve C vitaminleri vardır. Yaprakları ve meyveleri kullanılır.

**Faydası** : Yaprakları şeker hastalığında faydalıdır. Meyvesi dizanteride etkilidir. İshali keser.

---

**Yabanyasemini** (*sofur*) : Patlıcangiller familyasından; yurdumuzun hemen hemen her bölgesinde rastlanan, 1-2 m boyunda, çok yıllık, fena kokulu bir bitkidir. Haziran-Eylül ayları arasında mor renkli çiçekler açar. Gövdesi sarılıcıdır. Meyvesi sarımsı-kırmızıdır. Dallarında dulcamarin vardır. Meyveleri; solanın ve solasein taşır.

**Faydası** : Deri hastalıklarında kan temizleyici, hafif uyuşturucu ve romatizma ağrılarını giderici olarak kullanılır. Şehveti keser. Salgıları azaltır.

---

**Yakıotu** (*meragülü*) : Küpeçiçeğigiller familyasından; nemli yerlerde yetişen, çoğunlukla çok yıllık, ender olarak 1-2 yıllık bir bitkidir. Çiçekleri pembe veya kırmızı renklidir. Meyvesi uzun bir kapsül şeklindedir. Yurdumuzda 21 türü vardır. Bitkide tanen yağı, müsilaj ve benzerleri vardır. Ev ilaçlarında; epilobium angustifolium, kıllı yakıotu, dağ yakıotu ve bataklık yakıotu kullanılır.

**Faydası** : Kabız ve yumuşatıcı olarak kullanılır. Yaprakları yaraların üzerine konulursa, şişkinlik ve iltihapları dağıtır. İdrar söktürür. Vücutta biriken zehirli maddelerin dışarıya atılmasını sağlar.

---

**Yapışkanotu** (*duvarfesleğeni*) : Isırgangiller familyasından; ılıman bölgelerde yetişen, çok yıllık bir bitkidir. Genellikle duvarların üzerlerinde ve diplerinde bulunur. Yaprakları almaşık ve tam kenarlıdır. Çiçekleri küçük kümeler halindedir.

**Faydası** : İdrar söktürür. Kansızlığı giderir. Dizanteride faydalıdır. Göğsü yumuşatır. Rahatlık verir. Şeker hastalığında faydalıdır.

---

**Yasemin** (*yasemen*) : Zeytingiller familyasından; kışın yaprak döken veya her zaman yeşil olan bir çalı veya sarılıcı odunsu bir bitkidir. Genç sürgünleri yeşildir. Çiçekleri salkım durumundadır. 200 kadar türü vardır. Sarı çiçekli yasemin, hakiki yasemin yurdumuzda yetişir. Tıbbi yasemin, beyaz çiçekli ve güzel kokuludur.

**Faydası** : Romatizma, nikris ve mafsals ağrılarını giderir. Ateş düşürür. Kabızlığı giderir.

---

**Yavşanotu** (*avrupaçayı*) : Sıracagiller familyasından; çiçekleri mavi veya beyaz renkte olan bir bitkidir. Yuvarlak saplıdır. Duvar çatlaklarında yetişir. Taze iken kokusuzdur. Kuruduktan sonra güzel kokar.

Faydası : Hazmı kolaylaştırır. Baş ve kulunç ağrılarını keser. Çay gibi içilir.

---

**Yenibahar** (*pimenta*) : Mersingiller familyasından; Amerika'nın tropikal bölgelerinde doğal olarak yetişen ve baharat elde edilen bir bitkidir. Her tarafı kokuludur. Kokusu ve tadı; tarçın, karanfil, karabiber ve hindistancevizinininkine benzer. Baharat olarak kullanılır.

Faydası : Damar sertliğini önler. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir. Unutkanlığı giderir. Vücudun direncini artırır.

---

**Yerelması** (*helianthus tuberosus*) : Bileşikgiller familyasından; basit yapraklı, yüksek, çok yıllık otsu bir bitkidir. Toprak altındaki yumruları inulin bakımından zengindir. Yumruları kullanılır.

Faydası : Şeker hastaları için faydalıdır. Besleyicidir. Vücudun direncini artırır. Kabızlığı giderir. Anne sütünü artırır. Bol idrar söktürür. Böbreklerin ve pankreasın düzenli çalışmasını sağlar. Basur memelerine faydalıdır. Romatizma, nikris ve mafsalları ağrılarında şikayetleri azaltır. Cildin güzel olmasını sağlar.

---

**Yılanyastığı** (*danaayağı*) : Yılanyastığıgiller familyasından; yaprakları büyük ve koyu kırmızı olan mide bulandırıcı bir koku salan, büyük yumrulu bir bitkidir. İstanbul çevresinde, Ege ve Akdeniz Bölgesinde yetişir.

Faydası : Ateşi düşürür. Terletir, vücuda rahatlık verir. Sinirleri uyarır.

---

**Yonca** (*kelekotu*) : Baklagiller familyasından; bir bitki cinsidir. Birçok türü vardır. Kokulu yonca yurdumuzda yetişen 30-100 cm boyunda, iki yıllık otsu bir bitkidir. Gövdesi silindirik biçiminde, tüysüz açık yeşil renkli, boyuna çizgili ve çok dallıdır. Yaprakları saplıdır. Çiçekleri sarı renkli ve güzel kokuludur. Dalların ucunda dik salkımlar halindedirler. Çiçekli ve yapraklı dalları; kumarin, melilotik ve kumarik asitler ve uçucu bir yağ taşır.

Faydası : Romatizma ağrılarını giderir. İshali keser. Midenin düzenli çalışmasını sağlar. Sinirleri yatıştırır. Baş ağrılarını dindirir.

---

**Yosun** (*moss*) : Çiçeksiz bitkilerin; suların yüzünde veya diplerinde bulunan bir şubesidir.

Faydası : Sürüldüğü yerleri zayıflatır. Haşlanması bağırsak kurtlarını döker. Saçlar yıkanırse kuvvetlendirir.

---

**Yulaf** (*alef*) : Buğdaygiller familyasından; daha ziyade hayvan olarak yetiştirilen otsu bir bitkidir. Nişasta bakımından zengindir.

Faydası : Çocukların hazım güçlüklerini giderir. Bedeni ve ruhi yorgunlukları giderir. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir. Kandaki şeker miktarını düşürür. İktidarsızlığı giderir. Guatrı önler. Mide ve bağırsak bozukluklarını giderir.

---

**Yüksükotu** (*digitalis*) : Sıracagiller familyasından; Avrupa, Batı Asya ve Akdeniz bölgesinde yetişen, iki veya çok yıllık otsu bir bitkidir. Yaprakları rozet şeklindedir. Çiçekleri dik ve uzun olup salkım şeklindedir. 40 kadar türü vardır. Yurdumuzda 10 türü yetişir. İçeriğinde kardiyotonik (kalbi kuvvetlendirici) glikozitler taşır. Zehirlidir. Ev ilaçlarında çok dikkatli kullanılması ve tavsiye edilen miktarın aşılması gerekir.

Faydası : Kalp ilaçlarında kullanılır. Nabız atışını azaltır. Kan dolaşımını yavaşlatır.

---

# Z

**Zakkum** (ağu ağacı) : Zakkumgiller familyasından; Akdeniz sahilleri boyunca hemen hemen her yerde yetişen; yurdumuzda Batı ve Güney Anadolu'da dere yataklarında bulunan bir bitkidir. Boyu 5 metre kadar uzar. Kış aylarında yapraklarını dökmez. Sık dallıdır. Çiçekleri pembedir. Meyveleri kapsül şeklindedir. Zehirlidir. Yapraklarında reçine, tanen, glikoz, C vitamini ve oleandrin adında bir glikozit vardır. Kabukları ve tohumlarında da etkili maddeler vardır. Ev ilaçlarında kullanılmaması gerekir.

Faydası : Haricen kullanıldığı takdirde adale ağrılarını giderir. Akrep ve arı sokmasında faydalıdır. Düşük dozlarda kullanılacak olursa kalbi kuvvetlendirir. Bol miktarda idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır.

---

**Zambak** (zanbak) : Zambakgiller familyasından; soğanı pullu, dik gövdeli, güzel ve iri çiçekli bir bitkidir. 50 kadar türü vardır. Beyaz zambak 1 metre kadar boylanabilir. Çiçekleri beyazdır. Kırmızı zambak yüksek dağlarda bulunur. Trabzon zambağı Doğu Karadeniz bölgesinde yetişir. Ev ilaçlarında beyaz zambak kullanılır.

Faydası : Vücut ağrılarını dindirir. Diş ağrılarını ve iltihaplarını giderir. Şişlikleri indirir.

---

**Zencefil** (zencebil) : Zencefilgiller familyasından anayurdu Hindistan ve Malezya olan etli rizomlu bitkidir. Baharat olarak kullanılır. Tıbbi zencefilin tropik ülkelerde kültürü yapılır.

Faydası : İştah açar. Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür. Kusmayı önler. İshali keser. Bağırsak bozukluklarını giderir. Soğuk algınlığında çabuk iyileşmeyi sağlar. Bedeni ve zihni gücü artırır. Cinsel istekleri kamçılar.

---

**Zerdeçal** (zerdeçap) : Zencefilgiller familyasından; anavatanı Doğu Hindistan olan çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları sivri uçlu, çiçekleri sarı renktedir. Safranı andıran boyalı bir madde çıkarılır. Baharat olarak kullanılır.

Faydası : Sinirleri uyarır. Vücutta biriken zehirli maddeleri atar. Nekahat devresini kısaltır. Verem gibi hastalıklarda faydalıdır.

---

**Zeytin** (zeytun) : Zeytingiller familyasından; Akdeniz havzasında, makilerde yabani olarak yetişen, fakat bütün Akdeniz bölgelerinde yetiştirilen, yaprak dökmeyen, eğri, büyük gövdeli, sık dallı, 5-20 m yüksekliğinde uzun ömürlü bir ağaçtır. Yaprakları yeşil renkli olup, derimsi ve karşılıklı dizilişlidir. Çiçekleri beyazımsı sarı renkli olup, salkım durumundadır. Meyve önceleri yeşil, olgunlaştığı zaman parlak siyah renklidir. Meyvelerinde zeytinyağı çıkarılır. zeytinyağının içeriğinde olein, palmitrik, stearik ve linolik asitlerin gliseritleri, hidrokarbonlar ve E vitamini vardır. Ev ilaçlarında zeytin tanesi, yaprakları, kabukları ve yağı kullanılır.

Faydası : Zeytinyağı, safrayı artırır. Karaciğeri çalıştırır. Karaciğer ağrılarını keser. Sarılıkta faydalıdır. Eczacılıkta, bazı ilaçları hazırlamakta kullanılır. Yaprakları ve kabukları, yüksek tansiyonu düşürür. Kandaki şeker miktarını düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur. Taneleri de besleyicidir.

## **Şifalı Bitkilerin Toplanması ve Kurutulması**

Yanlışlıkla zehirli bir bitki toplamamak için, **toplanmadan önce**, söz konusu bitkinin kesin olarak teşhis edilmesi gerekir! Örneğin maydanozgiller ailesine ait bitkilerin arasında zehirli türler de vardır. Bu yüzden, çok dikkatli olmak gerekir. Bitkiler hakkında verilen ayrıntılı bilgiler ve resimler bu konuda aydınlatıcı olacaktır. Bitkiler, hiçbir zaman, **yağmurlu, sisli ve rutubetli havalarda** toplanmamalıdır! toplama için en uygun saat ise, 10-16 arasındır. Bu saate kadar güneş yükselmiş ve sabah kırağısı ile nemlenmiş olan bitkileri kurutmuş olacaktır. Yalnızca **temiz ve lekesiz** olan bitkiler kullanılmalıdır. Kurutulmak üzere toplanan bitkiler, kökler hariç, **kesinlikle yıkanmamalıdır!** Bitki toplanan yerlerin, çevre kirliliği etkisine girmemiş olması gerekir. Şifalı bitkiler, **otoyol kıyılarından** kesinlikle toplanmamalıdır. Bu bitkiler, motor egzostlarından çıkan dumanların içerdiği kurşunla kirlenmiş olduklarından, **zehirli sayılmalıdır!** Bitki toplanan bahçelerin, tarlaların, çayırların yakınında veya uzağında haşerata karşı **ilaçlama** yapılmamış olması gerekir, çünkü rüzgar o zehirli ilaçları çevreye taşıyabilir.

**Bitki yaprakları** genç, ama tam gelişmiş olduklarında, **çiçekler** ise tam olarak açtıklarında, genç ve tazeyken toplanmalıdır. Toprağın üstündeki **bitkinin tümü**, çiçeklenme aşamasında, **meyveler** ise tam olgunlaştıklarında toplanır. **Kökler**, ancak gelişmelerini tamamladıklarında, genellikle ilkbaharda ve sonbaharda toplanmalıdır. **Ağaç kabukları** ilkbaharda, genç dallardan soyulmalıdır. Dallar bu mevsimde henüz kurumamış olduğu için, kabuklar daldan kolayca ayrılacaktır.

**Şifalı bitkilerin kurutulması**, içerdikleri etkin maddelerin değişime uğramasını veya yok olmasını önler. Ayrıca, mantarların ve bakterilerin yaşam alanları da böylece kurutulmuş olur. Bitkilerin kurutulmasının, konserve etmek anlamında algılanması gerekir ve toplamanın hemen ardından gerçekleştirilmelidir. Kurutma için en uygun ortam, havadar ve gölgeli bir yer olacaktır. Güneş altında kurutulmak istenen bitkiler, çiçek, yaprak ve meyvelerinde bulunan uçucu yağları yitirirler. En ideali, bitkilerin büyücek bir elek üstüne yayılarak veya demet halinde saplarından bağlanıp, yüksek bir yere asılarak kurutulmasıdır. Bitkilerin tam anlamıyla kurumasına çok dikkat edilmelidir. Kuruma aşaması sona erdiğinde, bitkiler ince ince kıyılarak, hava almayan kaplarda, kullanıma hazır biçimde saklanmalıdır.

Bitkiler yapay ısıda da kurutulabilir, ama ısı derecesine dikkat etmek gerekir. Aromatik kokulu bitkilerin tümü, uçucu yağ içerdikleri için, ancak 35 dereceye kadar dayanabilirler. Öteki bitkilerin genelde 60 dereceye kadar dayanabildikleri söylenebilir. Ama, fermentasyon oluşmaması için, hava akımı yaratılması şarttır. Çok ince olmayan kökler, fırçalanarak iyice yıkandıktan sonra, havadar bir ortamda kurutulmalıdır.

Bitki organları tam anlamıyla kuruduktan sonra, nem ve ışıktan korunacakları, hava almayan kaplara doldurulur. Saydam cam kaplar ışık geçireceği için, loş ortamda saklanmalıdır. Bitkilerin saklandığı kapların üstüne, toplama tarihi ve içerik hakkında bilgi veren etiketler yapıştırılmalıdır. Çünkü bitkiler, kuruyup ince kıyıldıktan sonra, birbirlerinden kolayca ayırt edilemezler. Bitkilerin saklanması için, teneke veya tahta kutular, renkli cam kavanozlar kullanılabilir.

### **Şifalı Bitkiler Toplama Kuralları :**

Şifalı bitkileri doğadan kendisi toplamak isteyen kişinin, en azından temel botanik bilgilerine sahip olması gerekir. Bu bilgilere sahip olup olmadığını kişinin kendisi de saptayabilir. Bunun için kendine şu soruları sormalıdır :

- Aradığım bitkiyi doğada, hiçbir soru işaretine yer bırakmayacak kesinlikle bulabilir miyim?
- Bazı bitkilerin **zehirli ikizleri** olduğunu biliyor muyum?
- Zehirli oldukları için ölüm tehlikesine yol açabilecek bitkilerle kendimi tedavi etmeye kalkışmamam gerektiğini biliyor muyum?
- Hangi ortamlardan bitki toplayabileceğime, hangi çayırların, tarlaların, orman kıyıların çevre kirliliğinden etkilenip etkilenmediğine karar verebilir miyim?
- Etkin maddelerinin en yoğun olduğu zamanda toplayarak, bitkilerin şifalı gücünden en fazla yarar sağlayabilmek için, onları hangi mevsimde, ve günün hangi saatlerinde toplamam gerektiğini biliyor muyum?

- Çay hazırlayabilmek için bitkinin hangi organının drog hazırlamaya elverişli olduğunu(çiçek, meyve, tohum, kök, kabuk veya bitkinin tümü) biliyor muyum?

Şifalı bitkileri toplama sırasında genel olarak özen gösterilmesi gereken konuların başında, doğayı koruma kavramı yer almalıdır. Bitkileri planlı bir biçimde toplayınız. Rastladığınız bir bitki kümesinin tümünü toplamayınız ki, bir sonraki mevsimde orada aynı bitkileri yine bulabilesiniz. Çiçeklerini, yapraklarını veya meyvelerini topladığınız ağaçları veya çalı türü bodur bitkileri hırpalamayınız, dallarını kırmayınız. Çayırlara, çimenliklere, çiğneyip ezmeden, dikkatle girin. İhtiyacınızdan fazla bitkiyi toplamamaya özen gösterin. Drog olarak kökünden yararlanılan bitkilerin soylarının kurutulmasına katkıda bulunabileceğinizi hiçbir zaman unutmayınız.

Şifalı bitkileri kendisi toplamak isteyen kişi, bilgisizlik veya yanlışlıkla zehirli bitki kullanarak büyük bir sorumluluk altına girebileceğinin bilincinde olmalıdır. Bitki toplamaya yardım eden çocukların sürekli kontrol altında tutulmaları gerekir. Kesin olarak teşhis edemediğiniz bitkileri toplamayınız. Onları, eğer rastlayabilirseniz, güvenebileceğiniz bir şifalı bitki satıcısından, belki de kullanıma çok daha elverişli durumda satın alabilirsiniz!...

## **YARARLANILAN KAYNAKLAR**

- **Ailede Herkesin Doktoru**; Pro. Dr. Nuri Ergene, İst.
- **Grolier International Americana Ansiklopedisi**
- **Hürriyet Gazetesi**
- **Cosmopolitan Dergisi**
- **A'dan Z'ye Sifalı Bitkiler Ansiklopedisi**; Ayhan Yalçın
- **Elele Dergisi**; Mayıs 2000 sayısı.
- **Anadolu Halk İlaçları**; İsmet Zeki Eyüboğlu, İst.
- **Sifalı Sulara Yolculuk**; Mehmet Simsek
- **Bitkiler Bilgisi**; Lütfi Arif Kanber, İst.
- **Bitkiler Coğrafyası**; Dr. Hamit İnandık, İst.
- **Bitkilerin Tıpta Kullanılışları ve İlaç Reçeteleri**; Çev: Hadiye Tuncer, Ankara
- **Bitkilerimizin Yerli Adları**; Prof. Dr. Asuman Baytop, İst.
- **Büyük Bitkiler Klavuzu**; Sevki Akalın, Ankara
- **Dünyada halk Tebabeti**; Dr. Mehmet Göbelez, Ankara
- **Eczacılık Tarihi**; Pharm. Chem. Nasid Baylav, İst.
- **Erzurum İlinde Sifalı Sular**; Doç. Dr. Zeki Başar, Ankara
- **Ev İlaçları**; Prof. Dr. Nuri Ergene, İst.
- **Ev İlaçları**; Hürriyet Gazetesi Yayınları
- **Evinizin Doktoru**; Milliyet Gazetesi Yayınları
- **Faydalı Bitkiler**; Prof. Dr. Fevzi Öztig, İst.
- **Gece Hemsiresi**; Dr. Ulvi Türkmenoglu, Ankara
- **Genel Botanik**; Prof. Dr. Kamil Karamanoglu, İst.
- **Gidalarımız ve Sağlığımız**; Dr. Mehmet Göbelez, Ankara
- **Halk İlaçları ve Sifalı Bitkiler**; İlhan Yardımcı İst.
- **Handbook Of Medical Treatment**; Lance
- **Hazimyolları Hastalıkları**; Dr. Mehmet Göbelez, Ankara
- **İdrar ve Safra Yolları Hastalıkları**; Dr. Mehmet Göbelez, Ankara
- **Koruyucu Hekimlik ve Halk Sağlığı**; Prof. Dr. Sitki Velicangil, İst.
- **Limon ve Faydaları**; Dr. Emin Derman, İzmir.

- **Meyveler, Sebzeler ve Tatbik Edidigi Hastaliklar**; Dr. Emin Derman, Izmir.
- **Orman ve Park Agaclarinin Özel Sistematiği**; Prof. Dr. Hayrettin Kayacik, Ist.
- **Osmanlılarda Hekimlik ve Hekimlik Ahlakı**; Nil Akdeniz, Ist.
- **Renkli Türkiye Bitkileri Atlası**; Prof. Dr. Nebahat Yakar, Ist.
- **Sihhat Hazinesi**; Abidin Sönmez, Ist.
- **Sehveti Arttiran Bitkiler, Yemekler, İlaçlar**; Dr. Emin Derman, Izmir
- **Sifa Veren Besinler ve Bitkiler**; Prof. Dr. Ali Riza Akisan, Ist.
- **Sifali Bitkiler ve Hastalikların Pratık Tedavileri**; Abdulkadir Dedeoglu, Ist.
- **Sifali Bitkiler ve Halk İlaçları**; İlhan Yardimci, Ist.
- **Sifali Bitkiler ve Tatbik Edildikleri Hastaliklar**; Dr. Emin Derman, Izmir
- **Sifali Gıdalar**; Mustafa Sefik Öz, Antalya
- **Sifali Otlar ve Dertler**; Salih Acar, Ist.
- **Sifali Otlar ve Kuvvet Macunları**; Seref Üsküp, Izmir.
- **Sifali Otlarla Halk İlaçları**; Dr. Saib Giray
- **Sifali Otlar ve Lokman Hekim**; Osman bayatli, Ist.
- **Vitaminler ve Sağligimiz**; Dr. Suzanne Gallot, Çev:Dr. Baha Arıkan, Ist.
- **Büyük Türk Sözlüğü**; Hayat Yayınları
- **Cumhuriyet Ansiklopedisi**; Arkin Kitabevi, Ist.
- **Hayat Ansiklopedisi**
- **Meydan Larousse Büyük Lugat ve Ansiklopedisi**; Meydan Gazetecilik ve Nesriyat Ltd. Sti., Ist.
- **Tip Sözlüğü**; T.D.