

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>

Tunca Elektro Sunar

BİTKİLERLE TEDAVİ METODLARI

□ **ADET (AYBAŞI) DÜZENSİZLİKLERİ VE AŞIRI SANCILARDA**

Adaçayı, Ahududu, Anason, Ardiç, Aslanpençesi, Aynisafa çiçeği, Biberiye, Böğürtlen, Cezayir menekşesi, Çemenotu, Çobançantası, Eğirotu, Frenk kimyonu, Ihlamur, Kediotu, Koyungözü, Köpek papatyası, Maydanoz, Mineçiçeği, Sarısabır, Sedefotu, Solucanotu, Yabani mercanköşkü, Yarpuz.

□ **ADRENALİN BEZİ SORUNLARINDA**

Hodan.

□ **AFRODİZYAK (CİNSEL GÜCÜ ARTIRICI)**

(Badem), Çemenotu, (Fındık), Ginseng, (Kereviz), (Maydanoz), (Sater), (Yerelması).

□ **AĞIZ ÜLSERLERİNDE**

Adaçayı, Ahududu, Aslanpençesi, Böğürtlen, Cezayir menekşesi, Hatmi.

□ **AĞIZ YANGILARINDA**

Yabani mercanköşkü.

□ **AĞRILARI KESİCİ**

Binbirdelikotu.

□ **AĞRILI İDRARDA**

Hercai menekşe.

□ **AKCİĞER ENFEKSİYONLARINDA**

Hodan, Keten.

□ **AKNE (SİVİLCE) TEDAVİSİNDE**

Alman papatyası, Aslanpençesi, Aynisafa çiçeği, Civanperçemi, Dulavratotu, Hercai menekşe, Karahindiba, Kedinanesi, Kediotu, Kekik, Kişniş, Kokulu menekşe.

□ **ANA SÜTÜ ARTIRICI**

Anason, Badem, Çemenotu, Dereotu, Frenk kimyonu, Hodan, Keçi sedefotu, Rezene, Yerelması.

□ **ANAFRODİZYAK (ŞEHVETİ YOK EDİCİ)**

Şerbetçiotu.

□ **ANFİZEM'DE**

Andızotu.

□ **ANJİN'DE**

Kokulu menekşe.

□ **ANTİSEPTİK VE ANTİBAKTERİYOLOJİK (MİKROP KIRICILAR)**

Andızotu, Aynisafa çiçeği, Binbirdelikotu, Çin anasonu, Gül, Günlük, Karabaş lavantası, Kedinanesi, Kişniş, Limon, Sarmısak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköşkü.

□ **ARI SOKMALARINDA**

Sarmısak, Soğan, Yabani mercanköşkü.

□ **ARTRİD'DE**

Ardıç, Kara hardal, Kereviz, Koyungözü.

□ **ASTİM NÖBETİNDE RAHATLATICI**

Andızotu, Frenk kimyonu, Kekik, Melekotu, öksürükotu, Sarmısak.

□ **AYAK BANYOSUNDA**

Arnika.

□ **AYAK MANTARLARINDA**

Aynisafa çiçeği.

□ **AYAK ÜŞÜMESİNDE**

Kara hardal.

□ **BACAK ÜLSERLERİNDE**

Atkestanesi.

□ **BADEMCİK ENFEKSİYONUNDA**

Adaçayı, Ahududu, Böğürtlen, Kasıkotu, Kekik, Limon, Sater.

□ **BAĞIRSAK ÇEPERİNİ KORUYUCU**

Bayırturpu, Keten.

□ **BAĞIRSAK GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ**

Adi papatya, İtır, Kedinanesi, Kişniş, Nane, Rezene, Yarpuz.

□ **BAĞIRSAK İŞLEVLERİ DÜZENLEYİCİ,
BAĞIRSAK TEMİZLEYİCİ**

Badem, Gül, Labada.

□ **BAKTERİ ENFEKSİYONLARI**

Latinçiçeği.

□ **BALGAM SÖKTÜRÜCÜ**

Akköpekotu, Bayırturpu, Binbirdelikotu, Çemenotu, Çuhaçiçeği, Ebegümeci, Fesleğen, Gelincik, Günlük, Hatmi, Hodan, Karakafesotu, Kekik, Kuşotu, Maydanoz, Melekotu, (Hercai menekşe), (Karabaş lavantası), Meyankökü, Mineçiçeği, Mürver, Öksürükotu, Sabunotu, Sarmısak, Sığırkuyruğu, Zufaotu.

□ **BAŞ AĞRISINDA**

Çuhaçiçeği, Fesleğen, Kakule, Kedinanesi, Kediotu, Kokulu menekşe, Koyungözü, Lavanta, Limon, Öksürükotu, Sedefotu, Yabani mercanköşkü.

□ **BATIN SPAZMINDA**

İtır.

□ **BEDEN ISISINI KORUYUCU**

Fındık.

□ **BEDEN İŞLEVLERİNİ DÜZELTİCİ**

Akdiken.

□ **BEDEN YANGILARINI HAFİFLETİCİ**

Mor süsen.

□ **BEDENİ ISITIP DAYANIKLILIĞINI ARTIRICI**

Zencefil.

□ **BEDENİ RAHATLATICI**

Günlük.

□ **BEDENİN SAVUNMA GÜCÜNÜ ARTIRICI**

Soğan.

□ **BEDENİN SU DENGESİNİ DÜZENLEYİCİ**

Kiraz.

□ **BEDENSEL YORGUNLUK VE BİTKİNLİK DURUMUNDA**

Fındık, Limon, Kuzukulağı, Mineçiçeği, Yulaf.

□ **BEL AĞRILARINDA**

Bayırturpu.

□ **BERELENMELERDE**

Arnika, Binbirdelikotu, Karakafesotu, Zufaotu.

□ **BEYİN DAMARLARI HASTALIKLARINDA**

Cezayir menekşesi.

□ **BLEFARİT'TE**

Gözlükotu.

□ **BOĞAZ ENFEKSİYONLARI VE AĞRILARINDA**

Adaçayı, Adi papatya, Ahududu, Alman papatyası, Badem, Böğürtlen.

□ **BOĞMACA'DA**

Akköpekotu, Anason, Hercai menekşe, Kekik, Kokulu menekşe, Öksürükotu, Sarmısak, Yabani mercanköşkü.

□ **BÖBREK SORUNLARINDA**

Ayrıkotu, Lavanta, Yabani gül.

□ **BÖCEK KOVUCU VE TEMİZLEYİCİ**

Pireotu, Sedefotu.

□ **BÖCEK SOKMALARINDA**

Sarmısak, Sarısabır, Soğan, Yabani mercanköşkü.

□ **BRONŞİT'TE**

Akköpekotu, Anason, Andızotu, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeği, Ebegümeci, Frenk kimyonu, Gelincik, Hercai menekşe, Kara hardal, Karakafesotu, Kedinanesi, Kekik, Ketan, Kokulu menekşe, Latinçiçeği, Meyankökü, Oğulotu, Okaliptüs, Öksürükotu, Rezene, Sabunotu, Sarmısak, Sığırkuyruğu, Zufaotu.

□ **BURKULMALARDA**

Arnika, Biberiye, Karakafesotu, Sarmısak.

□ **BURUN KANAMASI VE RAHATSIZLIKLARINDA**

Cezayir menekşesi, Çobançantası, Isırgan, Okaliptüs.

BÜYÜME HORMONU YAPIMINDA

□ **CİLDE CANLILIK VERİCİ**

Kuşkonmaz.

□ **CİLDİ GÜZELLEŞTİRİCİ**

Biberiye, (Itır), Limon, Yerelması.

□ **CİLDİ NEMLENDİRİCİ**

Karahindiba, Sarısabır.

□ **CİLDİ TEMİZLEYİCİ VE BANYO SULARINDA**

Biberiye, Karahindiba, Limon, Rezene, Sedefotu.

□ **CİLDİ YUMUŞATICI**

Hodan, Karakafesotu, Ketan, Kuşotu, Mürver, Sığırkuyruğu.

□ **CİLDİN ERKEN YAŞLANMASINI ÖNLEYİCİ**

(Çobançantası).

□ CİLDİN SAĞLIKLI KALIŞINI SAĞLAYICI

Maydanoz.

□ CİLT TONİĞİ

Gül, Limon.

□ CİLTTEKİ KIRIŞIKLIKLARI GİDERİCİ

Biberiye, Böğürtlen.

□ CİLTTEKİ YANGI, ENFEKSİYON VE
RAHATSIZLIKLARDA

Ayrıkotu, Binbirdelikotu, Ahududu, Böğürtlen, Ceviz,
Sabunotu, Sığırkuyruğu.

□ CİNSEL YETERSİZLİKTE

Badem, Fındık, Ginseng.

□ CİNSELLİK HORMONLARI YAPIMINDA

Fındık.

□ ÇIBAN TEDAVİSİNDE

Çemenotu, Çuhaçiçeği, Ebegümeci, Kedinanesi, Keten, Kuşotu, Kuzukulağı, Labada,
Öksürükotu, Sabunotu, Soğan.

□ ÇİLLERİ HAFİFLETİCİ

Limon.

□ ÇOCUK DÜŞÜRÜCÜ

Sedefotu.

□ ÇOCUKLARDA DİYAREYİ KESİCİ

Erkeşakalı, Kasıkotu, Kedinanesi, Kekik, Kişniş.

□ ÇOCUKLARIN BESLENMESİNİ DESTEKLEYİCİ

Fındık.

□ ÇOCUKLARIN YATAK ISLATMA SORUNUNDA

Kekik.

□ DALAĞI KÜÇÜLTÜCÜ

Kadıntuzluğu.

□ DAMAR SERTLİĞİNDE

Ökseotu, Mısıryağı.

□ DAMAR YANGILARINDA

Atkestanesi.

□ DAMARLARI DARALTICI

Kadıntuzluğu.

□ DEPRESYONA EŞLİK EDEN BİTKİNLİK VE
GÜÇSÜZLÜKTE

Yulaf, Mineçiçeği.

□ DEPRESYONA EŞLİK EDEN GERGİNLİKTE

Binbirdelikotu, Oğulotu.

□ DERİ RAHATSIZLIKLARINDA

Atkestanesi, Sarısabır, Yulaf.

□ DİLDEKİ ŞİKÂyetLERDE

Adaçayı.

□ DİŞ AĞRILARINDA

Karanfil.

□ **DİŞETİ KANAMALARINDA**

Ahududu, Böğürtlen, Çobançantası.

□ **DİŞETİ ŞİKÂyetLERİNDE**

Adaçayı, Cezayir menekşesi, Çobançantası, Mineçiçeği, Okalıptüs.

□ **DİŞLERİ BEYAZLATICI**

Adaçayı, Limon.

□ **DİŞLERİ KORUYUCU VE DESTEKLEYİCİ**

Fındık.

□ **DİYAREYİ (İSHAL) KESİCİ**

Ahududu, Aslanpençesi, Böğürtlen, Cezayir menekşesi, Çemenotu, Çobançantası, Eğirotu, Frenk kimyonu, Gül, İtır, Karakafesotu, Kimyon, Melekotu, Nar, Şevketibostan, Tarçın, Yabani gül.

□ **DİZANTERİ'DE**

Cezayir menekşesi, Nar.

□ **DOĞUMU KOLAYLAŞTIRICI**

Ahududu.

□ **DOKU VE DAMAR BÜZÜCÜ**

Ahududu, Aslanpençesi, Atkestanesi, Aynisafa çiçeği, Böğürtlen, Cezayir menekşesi, Erkeçsakalı, Gül, Karakafesotu, Kasıkotu, Kedinanesi, Kekik, Limon, Yabani gül.

□ **DOLAŞIMI GÜÇLENDİRİCİ TONİK**

Alıç.

□ **DÖLYATAĞI (RAHİM) KANAMALARINDA**

Isırgan.

□ **DÜŞÜK TANSİYONDA**

Ginseng.

□ **EGZAMA'DA**

Ayrıkotu, Dulavratotu, Hercai menekşe, Isırgan, Karabaş lavantası, Karahindiba, Kokulu menekşe, Kuşotu, Labada, Mor süsen, Sabunotu, Sarısabır.

□ **EKLEM AĞRI VE YANGILARINDA**

Ardıç, Biber, Erkeçsakalı, Karakafesotu, Sarmısak.

□ **ENDİŞELİLİK DURUMUNDA**

Binbirdelikotu, Çarkıfelek çiçeği, Kediotu, Oğulotu, Sedefotu.

□ **EZİKLERDE İYİLEŞTİRİCİ**

Arnika, Biberiye, Karakafesotu, Zufaotu.

□ **FİTİK'TA**

Kasıkotu.

□ **FİBROZİT'TE**

Zencefil.

❑ **FLEBİT'TE**

Arnika, Atkestanesi.

❑ **GASTRİT'TE**

Aynisafa çiçeği, Ebegümeci, Eğirotu, Erkeçsakalı, Karakafesotu, Meyankökü.

❑ **GAZ SÖKTÜRÜCÜ**

Adaçayı, Akköpekotu, Anason, Bayırturpu, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeği, Dereotu, Fesleğen, Frenk kimyonu, Kakule, Karanfil, Kediotu, Kekik, Kereviz, Kimyon, Köpek papatyası, Lavanta, Maydanoz, Oğulotu, Sarmısak, Sater, Tarçın, Tarhun, Yabani mercanköşkü, Zencefil.

❑ **GEBE KADINLARDA SIRT KASLARINI GÜÇLENDİRİCİ**

Böğürtlen.

❑ **GEBE KADINLARI GÜÇLENDİRİCİ**

Fındık.

❑ **GECE TERLEMELERİNDE**

Adaçayı.

❑ **GERGİNLİK DURUMUNUN ATLATILMASINDA**

(Mersin).

❑ **GEVŞETİCİ**

Kara hardal.

❑ **GÖĞSÜ YUMUŞATICI**

Akköpekotu, Anason, Andızotu, Binbirdelikotu, Çemenotu, Ebegümeci, Hatmi, Ihlamur, Karakafesotu, Kiraz, Meyankökü, Mürver, Öksürükotu, Sarmısak, Sığırkuyruğu.

❑ **GÖRME YETENEĞİNİ ARTIRICI**

(Mersin).

❑ **GÖZ YORGUNLUKLARINDA**

Sedefotu.

❑ **GÖZLERDEKİ BATMADA**

Gözlükotu.

❑ **GÖZLERDEKİ IŞIĞA AŞIRI DUYARLILIKTA**

Gözlükotu.

❑ **GÖZLERDEKİ YANGILARDA**

Aslanpençesi, Gözlükotu.

❑ **GÖZLERİN KANLANMASINDA**

(Biberiye), Çay.

❑ **GRİP'TE**

Bayırotu, Hodan, Kara hardal, Kedinanesi, Latinçiçeği, Limon, Maydanoz, Melekotu, Nane, Öksürükotu, Sarmısak.

❑ **GUT HASTALIĞINDA**

Dulavratotu, Karahindiba, Kereviz.

❑ **GÜNEŞ ÇARPMASINDA**

Kuzukulağı.

❑ **GÜNEŞ YANIKLARINDA**

Badem, Binbirdelikotu, Kuzukulağı, Sarısabır.

❑ **HAFİF SARA KRİZİNDE**

Zufaotu.

❑ **HAZIMSIZLIKTAN OLUŞAN GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ**

Biberiye, Kişniş, Zencefil.

❑ **HEMOROİT'TE (BASUR)**

Atkestanesi, Böğürtlen, Civanperçemi, Karakafesotu, Kuşotu, Şevketibostan.

□ HEYECANLILIK DURUMUNDA

Kediotu.

□ HIÇKIRIĞI KESİCİ

Dereotu.

□ HÜCRE YIKILMALARINI ÖNLEYİCİ

Fındık.

□ ISKORBİT'TE

Kuzukulağı, Limon.

ÇKİ SONRASI KÖTÜ DURUMU RAHATLATICI

Kekik.

□ İDRAR SÖKTÜRÜCÜ

Adaçayı, Adi papatya, Ayırkotu, Akdiken, Akköpekotu, Andızotu, Ardiç, Ayırkotu, Biber, Biberiye, Böğürtlen, Cezayir menekşesi, Çobançantası, Çuhaçiçeği, Defne, Dulavratotu, Eğirotu, Fesleğen, Fındık, Frenk kimyonu, Hatmi, Hercai menekşe, Hindiba, Hodan, Ihlamur, Isırgan, İnciçiçeği, Karahindiba, Kasıkotu, Keçi sedefotu, Kereviz, Kiraz, Kokulu menekşe, Kuzukulağı, Lavanta, Limon, Maydanoz, Mısır püskülü, Melekotu, Meyankökü, Mor süsen, Mürver, Nar, Pelin, Sabunotu, Sarımsak, Sater, Sığırkuyruğu, Soğan, Şevketibostan, Şerbetçiotu, Tarhun, Yabani gül, Yabani mercanköşkü, Yerelması.

□ İDRAR YOLLARI ENFEKSİYONLARI

TEMİZLEYİCİ

Ardiç, Ayırkotu, Bayırturpu, Hodan, Karabaş lavantası, Karakafesotu, Kasıkotu, Kereviz, Kiraz, Kokulu menekşe, Limon, Mersin, Okaliptüs, Sater.

□ İŞTAH AÇICILAR

Adi papatya, Akköpekotu, Anason, Andızotu, Ardiç, Bayırturpu, Biber, Binbirdelikotu, Centiyan, Ceviz, Cezayir menekşesi, Çin anasonu, Defne, Dulavratotu, Eğirotu, Frenk kimyonu, Ginseng, Hindiba, Isırgan, Itır, Kadıntuzluğu, Kakule, Kara hardal, Kekik, Kereviz, Kimyon, Kişniş, Labada, Limon, Maydanoz, Mersin, Pelin, Rezene, Sarmısak, Sater, Sedefotu, Soğan, Solucanotu, Şerbetçiotu, Şevketibostan, Tarçın, Tarhun, Yabani mercanköşkü.

□ KABIZLIKTA

Karahindiba, Kiraz.

□ KADIN ÜREME ORGANLARIYLA İLGİLİ

HASTALIKLARDA

(Aslanpençesi), (Latinçiçeği).

□ KADINLARDA BEYAZ AKINTI KESİCİ

Ahududu.

□ KALBİ GÜÇLENDİRİCİ TONİK

Alıç, İnciçiçeği, Karabaş lavantası, Kuşkonmaz, Oğulotu, (Soğan).

□ KALP AĞRILARINDA

Kediotu.

❑ **KALP ÇARPINTISINI KESİCİ**

Alıç, Inciçiçeği, Kediotu, Sedefotu.

❑ **KALP İŞLEVİNİ DÜZENE SOKUCU**

Alıç.

❑ **KALP SAĞLIĞI İÇİN**

Fındık.

❑ **KALP YANGILARINI ÖNLEYİCİ**

Akköpekotu, Erkeçsakalı.

❑ **KAN DAMARLARINI GÜÇLENDİRİCİ**

Atkestanesi.

❑ **KAN DOLAŞIMINI HIZLANDIRIP ARTIRICI**

Atkestanesi, Biberiye, Kara hardal, Kekik, Oğulotu, Tarçın, Zencefil.

❑ **KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜCÜ**

Ceviz, Yulaf.

❑ **KANI DİNDİRİCİ**

Cezayir menekşesi, Mersin, Nar, Şevketibostan.

❑ **KANI TEMİZLEYİCİ**

Ayrıkotu, Ceviz, Dulavratotu, Hercai menekşe, Hindiba, Hodan, Karakafesotu, Kereviz, Kuşkonmaz, Labada, Sarmısak, Sater, Soğan.

❑ **KANSIZLIKTAKİ VE KAN YAPIMINI DESTEKLEMEDE**

Centiyan, Fındık.

❑ **KARACİĞER İŞLEVLERİNİ DÜZENLEYİCİ**

Kadıntuzluğu, Kasıkotu.

❑ **KARACİĞER KOLİKLERİNDE (ANİ SANCILANMALARINDA)**

Keten.

❑ **KAS KASILMALARINDA**

Okalıptüs.

❑ **KASIK AĞRILARINI GİDERİCİ**

Ardıç, Biberiye, Erkeçsakalı, Yabani mercanköşkü, Zencefil.

❑ **KASLARIN SAĞLIĞI İÇİN**

Fındık.

❑ **KEMİKLERİ KORUYUCU VE DESTEKLEYİCİ**

Ceviz, Fındık.

❑ **KESİKLERDE**

Kuşotu.

❑ **KILCAL DAMAR ÇATLAMALARI VE KANAMALARINDA**

Atkestanesi.

❑ **KOLESTROL DÜZEYİNİN YÜKSELMESİNİ ÖNLEYİCİ**

Fındık, Yulaf.

□ **KOLİT'TE**

Cezayir menekşesi, Karakafesotu, Nane.

□ **KONJONKTİVİT'TE**

Gözlükotu.

□ **KORONER DAMARLARI GENİŞLETİCİ**

(Soğan).

□ **KULAK ÇINLAMALARINDA**

Koyungözü.

□ **KUM DÖKTÜRÜCÜ**

Kuşkonmaz.

□ **KURT (SOLUCAN) DÖKTÜRÜCÜ**

Akköpekotu, İtır, Kekik, Sedefotu, Solucanotu.

□ **KUSMA REFLEKSİNİ BASTIRICI**

Dereotu, Erkeçsakalı, Kadıntuzluğu, Karanfil, Lavanta, Melekotu, Nane, Tarçın, (Zencefil).

□ **KUSTURUCU**

Mürver.

LARENJİT'TE

Aslanpençesi, Kekik

MANTAR TEDAVİSİNDE

Adaçayı, Günlük, Sarmısak.

□ **MAYASIL'DA**

Arnika, Kara hardal.

□ **MEMELERİ GELİŞTİRİCİ**

Keçi sedefotu.

□ **MENOPOZ DÖNEMİ SIKINTILARINDA**

Adaçayı, Aslanpençesi, Binbirdelikotu.

□ **MERKEZİ SİNİR SİSTEMİ GÜÇLENDİRİCİ**

Ginseng.

□ **MESANE SORUNLARINDA**

Ayrıkotu, Yabani gül.

□ **METABOLİZMAYI DÜZENLEYİCİ**

Ökseotu.

□ **MİDE AĞRILARINDA**

Kışniş.

□ **MİDE FİTİĞİNDE**

Karakafesotu.

□ **MİDE GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ**

Adi papatya, Ardiç, İtır, Kedinanesi, Kışniş, Nane, Rezene, Yarpuz.

□ **MİDE MUKOZASI ENFEKSİYONLARINDA**

Keten.

□ **MİDE SPAZMINDA**

İtır, Kedinanesi.

□ **MİDE ÜLSERLERİNDE**

Ebegümeci, Eğirotu, Erkeçsakalı, Günlük, Meyankökü.

□ **MİDE YANMALARINDA**

Meyankökü.

❑ **MİDEYİ YATIŞTIRICI**

Fesleğen, Hatmi, Karanfil, Nane, Rezene.

❑ **MİGREN'DE**

Çuhaçiçeği, Kediotu, Koyungözü.

❑ **MORARMALARDA**

Arnika.

❑ **MUKOZA KORUYUCU**

Meyankökü.

❑ **MÜSHİL**

Akdiken, Badem, Bayırturpu, Ceviz, Çuhaçiçeği, Dulavratotu, Gül, Hindiba, Işkın, İnciçiçeği, Kadıntuzluğu, Kiraz, Kokulu menekşe, Kuşotu, Labada, Meyankökü, Mor süsen, Mürver, Ravent, Sarısabır, Sinameki, Soğan, Yabani gül, Yerelması.

NEFES (AĞIZ) KOKUSU GİDERİCİ

Dereotu, Frenk kimyonu, Kakule, Karanfil, Maydanoz, Rezene, Okaliptüs.

❑ **NEFES DARLIĞI GİDERİCİ**

Günlük.

❑ **NEKAHAT (İYİLEŞME) DÖNEMİ KISALTICI**

Fındık.

❑ **NEVRALJİ AĞRILARINDA**

Karanfil.

❑ **NEVRASTENİ'DE**

Kediotu.

❑ **NEZLEDE**

Akköpekotu, Ebegümeci, Gelincik, Hatmi, Kediotu, Kekik, Limon, Maydanoz, Meyankökü, Mürver, Nane, Oğulotu, Okaliptüs, Öksürükotu, Sarımsak, Zufaotu.

ONİKİPARMAKBAGIRSAĞI ÜLSERLERİ

Aynisafa çiçeği, Günlük, Karakafesotu.

ÖKSÜRÜK VE GICIKTA

Akköpekotu, Anason, Andızotu, Badem, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeği, Ebegümeci, Fesleğen, Gelincik, Gözlükotu, Hercai menekşe, Hodan, Karakafesotu, Kekik, Keten, Kokulu menekşe, Lavanta, Limon Meyankökü, Okaliptüs, Öksürükotu, Rezene, Sabunotu, Sarmısak, Sedefotu, Sığırkuyruğu, Yabani mercanköşkü, Zufaotu.

PARKİNSON HASTALIĞINDA

Çarkıfelek çiçeği.

❑ **PEKLİK VERİCİ**

Ahududu, Aslanpençesi, Binbirdelikotu, Böğürtlen, Ceviz, Cezayir menekşesi, Çay, Işkın, Karakafesotu, Kasıkotu, Kiraz, Limon, Melekotu, Mersin, Mineçiçeği, Nar, Okaliptüs, Tarçın, Tıbbi ravent, Yabani mercanköşkü.

❑ **PROSTATİT'TE**

Ayrıkotu, Mısır püskülü.

RAHATLATICI (BEDENİ TÜMÜYLE)

Anason, Çuhaçiçeği, Dereotu, İhlamur, Kara hardal, Meyankökü.

❑ **ROMATİZMA AĞRI VE YANGILARINDA**

Alman papatyası, Ardiç, Arnika, Biber, Biberiye, Bayırturpu, Çin anasonu, Defne, Dulavratotu, Isırgan, Kara hardal, Karahindiba, Karanfil, Kediotu, Kereviz, Kuşotu, Mısır püskülü, Okaliptüs, Sarmısak, Sedefotu, Yabani mercanköşkü.

❑ **RUHSAL ENDİŞELERİ GİDERİCİ**

Yarpuz.

❑ **RUHSAL YORGUNLUKTA**

Yulaf.

□ **SAÇ DÖKÜLMELERİNDE**

Biberiye, Isırgan, (Latinçiçeği).

□ **SAÇ RENGİ AÇICI**

Adi papatya, Sığırkuyruğu.

□ **SAÇLARDAKİ KEPEĞİ KESİCİ**

Dulavratotu.

□ **SAÇLARI GÜRLEŞTİRİP GÜZELLEŞTİRİCİ**

Alman papatyası, Biberiye.

□ **SAFRA SORUNLARINDA**

Aynisafa çiçeği, Kadıntuzluğu, Kasıkotu, Keten, Mineçiçeği, Yabani gül.

□ **SAFRA SÖKTÜRÜCÜ**

Adi papatya, Akköpekotu, Andızotu, Aynisafa çiçeği, Biberiye, Ceviz, Dulavratotu, Kadıntuzluğu, Karahindiba, Kuzukulağı, Maydanoz, Mor süsen, Sarısabır, Sarmısak, Şevketibostan.

□ **SAFRA TAŞLARINDA**

Kadıntuzluğu, (Sabunotu).

□ **SAMAN NEZLESİNDE**

Gözlükotu, Kekik, Lavanta, Zufaotu.

□ **SARA NÖBETİNDE (HAFİF)**

Zufaotu.

□ **SARILIK HASTALIĞINDA**

Mineçiçeği.

□ **SEDEF HASTALIĞINDA**

Dulavratotu, Kuşotu, Mor süsen.

□ **SERİNLETİCİ**

Ahududu, Limon.

□ **SES KISIKLIĞI VE SOĞUKLUĞUNDA**

Sığırkuyruğu.

□ **SITMA'DA**

Kadıntuzluğu.

□ **SİNDİRİM SİSTEMİ MUKOZASI KORUYUCU**

Erkeçsakalı.

□ **SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRICI**

Adaçayı, Akköpekotu, Anason, Andızotu, Ardiç, Aynisafa çiçeği, Bayırturpu, Biber, Biberiye, Centiyan, Çay, Çemenotu, Çin anasonu, Defne, Dereotu, Eğirotu, Erkeçsakalı, Dulavratotu, Frenk kimyonu, Ginseng, Kakule, Kara hardal, Kasıkotu, Kedinanesi, Kekik, Kereviz, Kimyon, Kişniş, Lavanta, Maydanoz, Mineçiçeği, Nane, Nar, Oğulotu, Pelin, Rezene, Sarısabır, Sarımsak, Sater, Sedefotu, Soğan, Solucanotu, Şerbetçiotu, Şevketibostan, Tarhun, Tıbbi ravent, Yabani mercanköşkü, Yarpuz, Zencefil, Zufaotu.

□ **SİNEK VE SİVRİSİNEK SOKMALARINDA**

Limon

□ **SİNİR SİSTEMİNDEKİ GERGİNLİKLERİ
AZALTICI**

Alıç, Binbirdelikotu, Çarkıfelek çiçeği, Hodan, Ihlamur, Kereviz, Kokulu menekşe, Lavanta, Mineçiçeği.

□ **SİNİRLERİ UYARIP GÜÇLENDİRİCİ**

Biberiye, Fesleğen, Hodan, Karabaş lavantası, Kimyon, Limon, Melekotu, Mineçiçeği.

□ **SİNÜZİT'TE**

Gözlükotu.

□ **SİSTİT'TE**

Ardıç, Ayırıkotu, Civanperçemi, Hercai menekşe, Mısır püskülü.

□ **SİYATİK AĞRILARINI HAFİFLETİCİ**

Biberiye, Isırgan.

□ **SOĞUK ALGINLIĞINDA**

Akköpekotu, Anason, Biber, Civanperçemi, Çuhaçiçeği, Gelincik, Gözlükotu, Hodan, Kara hardal, Kedinanesi, Kekik, Kokulu menekşe, Latinçiçeği, Limon, Mineçiçeği, Oğulotu, Sarmısak, Sater, Soğan, Yabani gül, Zencefil, Zufaotu.

□ **SOLUNUM YOLLARI ENFEKSİYONLARINDA**

Akköpekotu, Anason, Ardıç, Çin anasonu, Karakafesotu, Sığırkuyruğu.

□ **SPAZM ÇÖZÜCÜ**

Akköpekotu, Anason, Binbirdelikotu, Çuhaçiçeği, Eğirotu, Fesleğen, Kedinanesi, Kediotu, Kekik, Koyungözü, Melekotu, Mineçiçeği, Oğulotu, Ökseotu, Sarmısak, Sedefotu, Yarpuz.

□ **STRESE KARŞI SİNİR SİSTEMİ GÜÇLENDİRİCİ**

Hodan, Mineçiçeği, Yulaf.

□ **SUSUZLUKTA**

Limon.

TANSİYONU İNDİRİCİ

Cezayir menekşesi, Oğulotu.

□ **TAŞIKARDİ'DE (SİNİRSEL KAYNAKLI)**

Ökseotu.

□ **TENYA DÜŞÜRÜCÜ**

Nar.

□ **TERLETİCİ**

Ahududu, Akköpekotu, Andızotu, Çay, Çin anasonu, Çuhaçiçeği, Defne, Dulavratotu, Eğirotu, Hodan, Ihlamur, Kara hardal, Keçi sedefotu, Kedinanesi, Kekik, Kimyon, Maydanoz, Mineçiçeği, Mürver, Oğulotu, Sabunotu, Sarmısak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköşkü, Zencefil.

□ **TIRNAK KIRILMASINDA**

Isırgan, (Latinçiçeği), Limon.

□ **TONİK (BEDENİ GÜÇLENDİRİCİ)**

Adaçayı, Alman papatyası, Andızotu, Aslanpençesi, Atkestanesi, Aynisafa çiçeği, Biberiye, Böğürtlen, Centiyan, Ceviz, Cezayir menekşesi, Civanperçemi, Çemenotu, Dulavratotu, Ginseng, Gül, Hindiba, Ihlamur, Isırgan, Kadıntuzluğu, Karabaş lavantası, Karahindiba, Karakafesotu, Kasıkotu, Kekik, Kereviz, Kiraz, Kuzukulağı, Labada, Lavanta, Maydanoz, Melekotu, Meyankökü, Mısır püskülü, Nane, Nar, Okalptüs, Pelin, Sarmısak, Solucanotu, Şerbetçiotu, Tarhun, Tıbbi ravent, Yabani gül.

□ **TUZZSUZ REJİMDE**

Dereotu, Hodan.

□ **TÜKÜRÜK SALGISI ARTIRICI**

Kakule, Mor süsen.

□ **TÜMÖR (UR) ETKİNLİĞİNE KARŞI**

(Kokulu menekşe), (Ökseotu).

□ **UYARICI**

Ardıç, Biber, Çay, Defne, Fesleğen, Frenk kimyonu, Ginseng, Ihlamur, Kereviz, Köpek papatyası, Pelin, Sarmısak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköşkü.

□ **UYKUSUZLUĞA KARŞI**

Alıç, Alman papatyası, Anason, Çarkıfelek çiçeği, Çuhaçiçeği, Gelincik, Ihlamur, Karahindiba, Karanfil, Kedinanesi, Kediotu, Kokulu menekşe, Lavanta, Mineçiçeği, Şerbetçiotu.

□ **UYUZ'DA**

Günlük, Solucanotu.

ÜLSERLERDE

Dulavratotu, Okalptüs.

□ **ÜRETRİT'TE**

Mısır püskülü.

□ **ÜRPERMELERDE**

Çuhaçiçeği.

□ **ÜŞÜTME NEDENİYLE ORTAYA ÇIKAN AĞRILARDA**

Okalptüs.

VARİKOSEL AĞRILARINDA

Binbirdelikotu, Karakafesotu.

□ **VARİS'TE**

Atkestanesi.

□ **VEREM TEDAVİSİNDE**

Andızotu.

YANIKLARDA

Aynisafa çiçeği, Böğürtlen, Binbirdelikotu, Ebegümeçi, Hodan, Karakafesotu, Ketan, Sarısabır.

□ **YARA KANAMALARINI DURDURUCU**

Çobançantası.

□ **YARA TEMİZLEYİCİ VE İYİLEŞTİRİCİ**

Adaçayı, Adi papatya, Akköpekotu, Andızotu, Arnika, Aslanpençesi, Aynisafa çiçeği, Badem, Binbirdelikotu,

Böğürtlen, Centiyan, Cezayir menekşesi, Civanperçemi, Çemenotu, Dulavratotu, Ebegümece, Gözlükotu, Gül, Günlük, Hodan, Karabaş lavantası, Karakafesotu, Kasıkotu, Kekik, Ketan, Kişniş, Kuşotu, Labada, Mürver, Okaliptüs, Öksürükotu, Sarısabır, Sarmısak, Sığırkuyruğu, Şevketibostan, Yabani mercanköşkü, Zufaotu.

□ YATIŞTIRICI (SAKİNLEŞTİRİCİ)

Adi papatya, Alman papatyası, Anason, Binbirdelikotu, Çuhaçiçeği, Dereotu, Eğirotu, Hatmi, İhlamur, Karabaş lavantası, Kara hardal, Karakafesotu, Kedinanesi, Kediotu, Ketan, Kişniş, Koyungözü, Lavanta, Melekotu, Meyankökü, Mısır püskülü, Mineçiçeği, Oğulotu, Ökseotu, Öksürükotu, Sedefotu, Sığırkuyruğu, Şerbetçiotu, Yabani mercanköşkü.

□ YEREL ENFEKSİYONLARDA MİKROP KIRICI

Latinçiçeği.

□ YORGUNLUKTA

Limon, Mineçiçeği.

□ YÜKSEK KOLESTROLÜ DÜŞÜRÜCÜ

Sarmısak, Yulaf.

□ YÜKSEK TANSİYONU DÜŞÜRÜCÜ

Alıç, Civanperçemi, Limon, Ökseotu, Sarmısak.

□ ZİHİNSEL YORGUNLUKLARI GİDERİCİ

Fındık, Ginseng.

□ ZİNDELEŞTİRİCİ (BEDEN)

Biberiye, Defne.

□ ZONA'DA

Çarkıfelek çiçeği, Ketan.

LABADA

Orjinal Adı Rumeoc patienta

Diğer Adları Efelek

Bilgi



Karabuğdaygiller familyasındandır. Kuzukulağının yakın akrabası olan labadanın ülkemizde yetişen 25 kadar türü vardır. Bunlardan en yaygını olan Adi labada (*R. patienta*), sulak yerlerde kendiliğinden yetişen, aynı zamanda tarımı da yapılan ve 0,5-2 m. arasında boylanabilen, çokyıllık otsu bitkidir. Kazık kökü dallı olup dışı kahverengi ve içi sarıdır. Yuvarlak kesitli dik gövdesi, uzunlamasına çizgili ve genellikle kırmızımsı renklidir. Yaprakları alması dizili, saplı, uzunca, oval ya da elips biçimli ve kenarları hafif dalgalı olur. Yazın açan çiçekleri gövdenin tepesinde kırmızımsı yeşil renkli salkımlar halinde bulunur. Bitki, çiçeklerinden olgunlaşan meyvesindeki tohumlarla çoğalır.

Labadanın yapraklarında çeşitli mineral ve vitaminler; kazık köklerinde nişasta, şekerler, reçine ve antrakinon türevleri bulunur. Anadolu'nun bazı yerlerinde labada yapraklarıyla salata, sebze yemekleri ve 'efekek dolması' denilen özel etli yemeği yapılır. Meyvelerinin demlendirilmesiyle yapılan 'gığış çayı' bazı yerlerde çay yerine içilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararlı bazı etkileri kuzukulağınıninkine benzeyen labadanın, tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Yaprakları, bedeni güçlendirici toniktir.
- İştah açıcıdır.
- Kanı ve bağırsakları temizler.
- Hafif müshil etkisi vardır.

Bu etkiler için, labadanın yaprakları çiğ olarak yenir ya da % 5'lik standart dekoksiyonu yapılarak içilir. Yani, 1 litre sıcak suya 50 gr. taze labada yaprağı konulup 15-20 dakika kadar kaynatılır. Böylece elde edilen dekoksiyon, günde

iki-üç kez birer bardak alınır.

- Yaprakları, deri hastalıklarında etkilidir. Çıbanları olgunlaştırır. Yara ve egzamaları iyileştirir. Bu etkileri sağlamak üzere, labadanın yapraklarıyla yara lapası hazırlanır ve şikayet edilen yerlere dıştan uygulanır.
- Kökü, müshil etkisi gösterir. Bunun için de kuzukulağının kökünde olduğu gibi % 5'lik bir dekoksiyon hazırlanarak günde iki-üç kez birer bardak içilir.

ANDIZOTU

Orjinal Adı Inula helenium

Diğer Adları Andız, Anduzotu

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemektedir. Ama, Anadolu'da benzeri dört türle beraberce yetişen andızotu 1-2,5 m. kadar boylanabilen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Dışı koyu kahverengi kalın yumrulardan oluşan rizom kökünün içi, açık renkli, muz kokulu ve krem gibi yumuşaktır. Bitkinin yuvarlak kesitli, yeşil renkli ve tüylü kalın gövdesinin içi de beyaz renkli, süngersi yumuşak bir özle doludur. 40-45 cm. kadar uzunluktaki kenarları kaba dişli ve sivri uçlu yapraklarının üzeri yeşil, altı ince tüylü ve gri renklidir. Yaz mevsiminde açan sarı çiçekleri papatyaya benzer. Bu çiçeklerden oluşan tohumu silindirik biçimindedir. Bir uçunda tüy öbeği bulunur.

Güneşli yerleri, nemli ve bitek toprakları seven andızotu, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Andızotu % 40'a varan oranda inulin ile ayrıca belenin adı verilen uçucu yağı, yapışkan bitki sıvısını, triterpen ve acı maddeleri içerir. Bazı yerlerde bitkinin hoş kokulu kurumuş rizom kökleri çiğ olarak ya da kök sebzesi gibi pişirilip yenilir. Ancak, acı tadına hazırlıklı olunmalıdır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararları Avrupa'da uzun yıllardan beri bilinen andızotunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Tadı acı olan bitki midevidir: İştahı açar, sindirimi kolaylaştırır. Safrayı söktürür.
- İdrarı artırıcı etkisi vardır.
- Terleticidir. Nezleyi keser, göğsü yumuşatır. Öksürüğü hafifletir. Özellikle

çocuklarda rahatsız edici bronşit öksürüğüne çok iyi gelir.

- Bedeni güçlendirici toniktir. Geçmişte veremin tedavisinde de kullanılmıştır.
- Bronşite eşlik eden astım ve anfizem durumlarında rahatlatıcı etki yapar.

Bütün bu sağlığa yararlı etkilerinden yararlanmak için, andızotunun rizomu, sonbaharın başı ile ortası arasında toprak kazılıp çıkarılır. İyice temizlenip parçalanır. Bu parçalar güneşte ya da 50-70 C derece yapay ısıtma ile kurutulur, 1 tatlı kaşığı kökparçası alınıp önce 8-10 saat süreyle 1 bardak soğuk suda bırakılır. Daha sonra ısıtılıp bir tür infüzyon elde edilir. Bu infüzyondan günde üç kez ve birer bardak sıcak olarak içilir.

- Ayrıca doku ve damar büzücü etkileri nedeniyle andızotu yara iyileştiricidir.
- Antiseptik (mikrop kırıcı) etkisi de vardır.

Bu etkileri sağlamak için, yukarda tarifi verilen infüzyon, şikayetli yerlere dıştan uygulanır.

UYARI

- Andızotu aşırı kullanılırsa mide bulantısına neden olabilir.

ADAÇAYLARI

Orjinal Adı Salvia türleri

Diğer Adları Elmaotu

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Dünyada sıcak ve ılıman bölgelerde yetişen 450 kadar adaçayı türü vardır. Ülkemizin Batı ve Güneybatı bölgelerinde bunlardan bazıları yetişmektedir. 30-75 cm. arasında boylanabilen adaçayı türleri, kışın yapraklarını dökmeyen, dayanıklı otsu ya da çalimsı bitkilerdir. Kare kesitli tüylü gövdesi, bitkinin ikinci yılında odunsulaşır. Genellikle yakıcı kokusu olan gri-yeşil yaprakları, bazı türlerde alacalı, hatta kırmızı ve mor renklerde olur. Çift dudaklı, derin hazneli çiçekleri genelde mor-mavi renkli iken, seyrek olarak beyaz ya da pembe renkli çiçek açan türleri de görülür. Bitkinin minik tohumları koyu kahverengi ve yumurta biçimlidir. Genelde tohumuyla kendiliğinden çoğalan adaçayı bitkisi, istenirse gövde çelikleriyle de üretilebilir.

Konumuzu en çok ilgilendiren Tıbbi adaçayı (S. officinalis) türünün anayurdu

Akdeniz havzasıdır. Bu türün yapraklarında, oleum salisae adı verilen uçucu yağ, B vitamini ve tanen ile birtakım acı maddeler bulunur. Bu yapraklardan hazırlanan çay, uzun zamanlardan beri bedeni güçlendiren tonik olarak içilmektedir. Tıbbi adaçayı Türkiye'de az yetiştiğinden, yerine, ülkemizde yaygın olan ve benzer özellikleri taşıyan Anadolu adaçayı (S. triloba) türü tüketilmektedir. Bu adaçayı bazı yerlerde salça ve yemeklere çeşni vermesi için katılır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Kısaca adaçayı diye adlandıracağımız bitkinin tıbbi etkilerini ve bunlardan yararlanma yöntemlerini şöylece özetleyebiliriz:

- Midevidir. Sindirimi kolaylaştırır.
- Dispepsi (hazımsızlık) durumunda çok etkili bir gaz söktürücüdür.
- Gece terlemelerini en aza indirir.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda dölyatağı kaslarını uyarır. Aybaşı düzensizliklerini ve aşırı sancıları giderir.
- Östrojen hormonu içerir. Menopoz dönemi sıkıntılarını azaltır.

Bütün bu etkileri için, adaçayının çiçek açmaya haşladığı ilkbahar sonu ile yaz başlarında yaprakları toplanıp 35 C dereceden daha sıcak olmayan, gölge yerlerde kurutulur. Kurumuş yapraklarından 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, yapraklar 10 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondaki yapraklar süzülür ve elde edilen çay, günde üç kez birer bardak içilir.

- Adaçayının içerdiği uçucu yağ, mukoza zarlarını iyileştirdiği için ağız, dişeti ve dildeki şikayetlerle boğaz ve bademcik enfeksiyonlarına karşı iyileştiricidir.
- Bitki, antifungal etkiler taşır. Yani ciltteki mantarlara sürülürse onları yok eder.

Bu etkileri sağlamak için, adaçayının kurumuş yapraklarından 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suya konularak kaynatılır. Sonra kabın üstü kapatılıp 15 dakika süreyle bekletilir. Böylece elde edilen dekoksionla günde birkaç kez derin gargara yapılır. Ya da bu dekoksion, mantarların bulunduğu yerlere dıştan uygulanır.

- Adaçayı yaraların iyileşmesini hızlandırır.

Bunun için, körpe adaçayı yaprakları ezilerek yara lapası hazırlanır. Bu lapa yaraların üzerine kompres yapılarak, yaranın iyileşmesi hızlandırılır.

- Adaçayı dişleri beyazlatır ve sağlamlaştırır.

Bunun için, bir-iki körpe adaçayı yaprağı ya da toz haline getirilmiş kuru adaçayı yaprağı elle dişlerin üzerine bastırılarak sürtülür.

UYARILAR

- Gebe kadınlar adaçayını dahilen kullanmamalıdır.
- Adaçayı sürekli olarak yüksek dozda alınmamalıdır. Ülkemizde çay yerine sık sık adaçayı ısmarlayan kahvehane müşterilerini uyarırız.

ELMAYAĞI (YA DA ACI ELMAYAĞI)

Ülkemizde kimi yerlerde Elmaotu da denilen Anadolu adaçayının çiçeklerinin ve yapraklı dallarının su buharıyla birlikte damıtılmasıyla elde edilen uçucu yağdır. Kimi eczane ve aktarlarda, küçük şişeler içinde satılır.

Elmayağı, mide ve bağırsaklardaki gazı söktürücü, sindirimi kolaylaştırıcı, aşırı terlemeleri kesici ve idrar söktürücü olarak, günde bir kez 1 bardak suya 3-5 damla katılarak içilir. Daha fazla dozda alınması sakıncalıdır. Aynı formül dıştan yaraları temizleyici ve iyileştirici olarak kullanılır. Ancak, fazla etkili olabileceği ve ciltte kızarıklıklara yol açabileceği için, badem yağı ya da çiçek yağıyla biraz inceltilmesi salık verilir.

AKDİKEN

Orjinal Adı Rhamnus catharicus (catharica)

Diğer Adları Ateştacı, Barutağacı, Geyikdiken

Bilgi



Hünnapgiller familyasındandır. Anayurdu Güney Avrupa ve Anadolu'dur. Kuzey Anadolu bölgesinin dağlık yerlerinde yabanisi yetiştiği gibi, park ve bahçelerimizde süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Genelde 2-3 m. boylanabilen çalı biçiminde ağaççık iken, kimi zaman 6-8 m.'ye yükselen örneklerine de rastlanır. Yaprakları sivri uçlu, oval ya da yuvarlak biçimli ve parlak yeşil renklidir. Sarımsı beyaz renkli çiçekleri yazın açar ve 3-5 çiçeği bir arada bulunur. Olgunlaşan çiçekleri önce yeşil renkli yuvarlak meyveler verir. Sonbahara doğru sararan bu meyveler birçok kuşa yem olur. Daha sonra iyice olgunlaşıp turuncu ve hatta açık kırmızı renge dönen 6-8 mm. çapındaki, tadı mayhoş ve biraz da acı olan meyveler bitkinin tohumunu taşırlar. Güneşli yerleri seven akdiken bitkisi, toprak yönünden seçici değildir. Tohumundan çoğaldığı gibi gövde çelikleriyle de üretilebilir.

Akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarında ramnoksantin ve lokain adı verilen maddeler ile antraknon türevleri ve C vitamini bulunur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Akdiken bitkisi etkili ve kullanılması güvenli bir müshildir.
- İdrar söktürücüdür.
- Beden işlevlerim olumlu yönde değiştirici ve düzeltici etkisi de vardır.

Bu etkileri sağlamak için, akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarından 2 tatlı kaşığı alınarak 1 bardak kaynamış suya konulup 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyon, 12 saat içinde etkili olmak üzere (sabahleyin) 1 bardak olarak içilir. Ya da bitkinin olgun meyvelerinden 10 tanesi sabah kahvaltısından önce yenir.

Bitkinin meyve ve yaprakları başka şekillerde de ilaç haline getirilebilir. Bunlar sonbaharda toplanıp gölgede kurutulur. Yukarda tanımını verilen şekilde infüzyonu hazırlanır ve içilir. Ya da bitkinin meyvelerine biraz şeker ve su katılıp kaynatılarak şurup hazırlanır. Bu şuruptan sabah kahvaltısı öncesi bir yemek kaşığı alınır.

UYARI

- Akdikenin yukarda verilen dozları, bazı kişilerde bulantı ve ishale yol açabilir. Bu durumda dozaj azaltılmalıdır.

ARNİKA

Orjinal Adı Arnica montana

Diğer Adları Dağ öküzgözü

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Arnica cinsi bitkiler içinde en çok bilineni Arnika ya da Dağ öküzgözü (A. montana) türüdür. Orta Avrupa'nın dağlık kesimleriyle Kuzey Afrika ve Batı Asya'da yetişen bu bitki Türkiye'de görülmez. Ama, konumuzla ilgili olduğu ve önemli tıbbi etkileri bulunduğu için kısaca arnika diyeceğimiz bu bitkiye kitabımızda yer veriyoruz. Arnika, 20-60 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Yerde yatarak uzayan, dışı siyahımsı ve içi beyaz renkli rizom kökleri (kökgövdeleri); rozet oluşturan ince uzun kargı biçimli tüylü yaprakları; yaz boyunca açan ve papatyaya benzeyen hoş kokulu turuncu-sarı renkli çiçekleri vardır. Güneşli yerleri; kumlu, asitli ve bol humuslu toprakları seven arnika, tohumundan çok ağır geliştiği için kültürü yapılırken, rizomları bölünüp farklı yerlere dikilerek çoğaltılır.

Arnika uçucu yağları, acı glikozitleri, alkaloitleri, flavonitleri, tanen ve diğer bazı maddeleri içerir. Yaprakları ince ince kıyılarak yararlı otlardan yapılan tütüne katılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Yara iyileştiricidir.
- Ezikler, berelenmeler, burkulmalar ve morarmalarda, deride sancı ve yangı varsa rahatlatıcı ve iyileştiricidir.
- Romatizma, flebit, mayasıl (deri çatlamamışsa) ve benzeri durumlarda ağrı ile yangıları azaltıp rahatlatıcı etki yapar.
- Ayakları rahatlatmak için yapılan ayak banyolarına katılır.

ATKESTANESİ

Orjinal Adı Aesculus hippocastanum

Bilgi



Atkestanesigiller familyasının örnek bitkisidir. Kuzey Yarıküre'de yetişen Aesculus cinsi, kışın yapraklarını döken 25 kadar ağaç ya da çalı halindeki bitki türünün ortak adı atkestanesidir. Bunlardan konumuzla en çok ilgili olan, Koca atkestanesi ya da Beyaz çiçekli atkestanesi (A. hippocastanum) türünün anayurdu Balkan Yarımadası olup bu tür on yedinci yüzyılda Avrupa'ya yayılmıştır. Türkiye'de park ve bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilen ve 20-30 m. kadar boylanabilen bu ağaca kısaca atkestanesi diyeceğiz. Atkestanesi ağacının gövdesi düz ve sık dallı, tepesi düz olur. Kenarları dişli, ucu sivri 5-9 yaprakçıktan oluşan yaprakları koyu yeşil renklidir. Üzerlerinde pembe lekeler bulunan ve piramit biçimli salkımlar oluşturan beyaz çiçekleri yaz aylarında açar. Bu çiçeklerden oluşan kapsül durumundaki kalın çeperli meyveleri dikenlidir. Meyveler olgunlaşınca, yeşil renkli dikenli kabuk yarılr ve içinden 1-3 adet parlak koyu kahverengi, tadı buruk ve acı olan tohumu düşer. Eskiden soluğan (nefes darlığı) çeken atlara verildiğinden bu tohumlara ve bitkiye atkestanesi adı verilmiştir. Atkestanesi, tohumlarıyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Bitkinin sağlığa en yararlı bölümü tohumlarıdır. Bunlar, yani atkestaneleri bol miktarda nişasta, şekerler, saponin, tanen, yağ, bazı acı maddeler ile aeskulin ve fraksin'i içerir. Eczacılıkta iltihap giderici ilaçların yapımında kullanılır. Ağacın ekşi tadı olan körpe yaprakları bazı yerlerde toplanıp sarması yapılarak yenilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Atkestanesi tohumlarının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Damar büzücü ve kan dolaşımını güçlendirici tonik etkileri vardır. Bu nedenlerle varis, flebit ve hemoroit hastalıklarının iyileştirilmesinde kullanılır.
- Aynı nedenlerle damarlardaki yangı ve deri çatlaklarının iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Gene aynı nedenlerle kılcal damarların çatlamasını ve kanamasını; bacaklardaki ülserleri iyileştirir.
- Dolaşım sisteminde damarların gücünü ve sağlıklı oluşunu destekler.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, atkestanesi ağacının sonbaharda olgunlaşıp yere dökülen tohumları toplanıp kurutulur, 1 -2 tatlı kaşığı kurumuş tohum parçaları ile, varsa ağacın yaprağından bir miktarı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak olarak ve tatlandırılarak içilir.

- Ya da flebit, hemoroit, yangılı damar, varis, deri çatlakları ve bacaklardaki ülser durumlarında aynı infüzyon dıştan, şikâyetli yerlere, ovuşturularak uygulanır.

AYRIKOTU

Orjinal Adı Agropyron repens

Bilgi



Buğdaygiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen, dünyanın bütün soğuk ve ılıman iklimli bölgelerinde, ayrıca tropikal ve astropikal iklim bölgelerinin yüksek kesimlerinde yetişen 125 kadar türün ortak adı ayrikotudur. Ülkemizde de 20 kadar ayrikotu türü yetişmektedir. Bu türlerden bazıları tarıma çok zararlı iken, kimi türleri de hayvan yemi ya da çim bitkisi olarak özellikle yetiştirilmektedir. Ayrikotu türlerinden konumuzla en çok ilgili olan Tarla ayrığı (A.repens) da tarıma zararlıdır. Çünkü, kendi haline bırakılırsa kısa zamanda tarlaları kaplar. Kısaca ayrikotu diyeceğimiz bu bitki 30 -150 cm. boylanabilen, rizom köklü (kök gövdeli), çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Tarlalardan başka, yol kenarları ve bahçelerde de çok görülür. Yeşil gövdesi silindirik biçimli ve boğumlu, yaprakları yeşil ve düzdür. Mayıs-temmuz ayları arasında küçük başaklar halinde açan çiçekleri yeşil renkli ve pek gösterişsizdir. Bitki, bu çiçeklerinden

oluşan tohumlarının dökülmesiyle, özellikle rizomlarının sürgün vermesiyle ya da toprağa değen yerde, gövdelerinin yeniden kök atmasıyla çoğalır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Tarla ayrığı rizomları polisakkarit bir madde olan tritisin ile uçucu yağ, yapışkan bitki sıvısı, potasyum, salisilik asit, saponin ve mikrop kırıcı bazı maddeleri içerir. Bu ayrıkotu türünün tıbbi etkileriyle onlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- İdrar yolları enfeksiyonlarının iyileştirilmesinde, sistit (mesane iltihabı) ve prostatitte (prostat iltihabı) etkili olur.
- İdrar söktürücüdür.
- Kanı ve bedendeki toksik maddeleri temizler.
- Böbrek ve mesane taşlarının atılmasına yardımcı olur.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.

Bu etkileri sağlamak üzere, tarla ayrığının rizomları ilkbahar mevsiminde ya da sonbaharın başlarında toprağı kazılarak sökülür. Yıkılarak iyice temizlenir. Gölgede ya da güneşte kurutulur. Kurutulmuş rizomdan 2 tatlı kaşığı alınır, 1 bardak suyla kaynama noktasına kadar ısıtılır. Daha sonra ateş kısılarak 10 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir. Ancak, tadı çok kötü olduğundan bal, limon ya da naneyle tatlandırılır.

- Tarla ayrığı ayrıca egzama ve cilt hastalıklarının iyileştirilmesinde etkili olur.
- Romatizma ağrılarını hafifletir.

Bu etkilerinden yararlanmak için, yukarıda tarifi verilen dekoksiyon, şikayet edilen yerlere dıştan uygulanır.

BAYIRTURPU

Orjinal Adı Armoracia rusticana

Diğer Adları Eşekturpu, Karaturp, Yabanturpu

Bilgi



Turpgiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz bölgesidir. Ama, günümüzde tüm ılıman iklim kuşağındaki yerlerde ve ülkemizde yaygın olarak yetiştirilmektedir. 30-60 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Elips biçimli, ucu sivri, iri, kaba dokulu ve parlak yeşil yaprakları vardır. Yuvarlak kesitli ve boylamasına kabartılı saplarla köke bağlanan bu yapraklar ezildiğinde yakıcı bir koku yayarlar.

Yaprak koltuklarında haziran-temmuz aylarında açan çiçekleri, beyaz salkımlar halinde olur. Bitkinin yumrukökü uzun, kalın, dışı sarı kahverengi, içi beyaz ve etlidir. Bu kökün de yakıcı bir kokusu vardır. Güneşli ve açıklık alanları, derin kazılmış, hafif ve nemli toprakları seven bayırturpu, tohumlarıyla çoğalır. Bitkinin taze yumrukökü kalsiyum, sodyum, magnezyum gibi mineraller ile C vitamini yönünden zengindir. Ayrıca hardal yağı, glikozit ve sinigrin maddelerini içerir. Bu kökler ince ince rendelenerek, hardalsı baharat kokusunu versin diye bazı et ve balık yemeklerine katılır. Bayırturpunun kökleri parçalanarak kum içinde ileriki kullanımlar için taze olarak saklanabilir. (Bu tür kök saklama ve ileriki günlerde kullanma yöntemi Avrupa'da pek yaygındır.)

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bayırturpunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Sindirim sistemini uyarır, iştahı açar, mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür, ağrıları dindirir.
- İçerdiği antibiyotik nitelik nedeniyle bağırsakların çeperlerini koruyucu rol oynar.
- Hafif müshil etkisi vardır.
- Grip ve yüksek ateşte iyileştirici etki yapar.
- Balgam söktürücüdür.
- İdrar yolları iltihaplarını iyileştirir.

Bütün bu durumlar için tıbbi etkisini sağlamak üzere, bitkinin yumrukökü

sonbaharda toprağı kazılarak sökülür. Temizlenip iyice rendelenerek günlük diyeteye katılır. Ya da bitkinin ufak parçalara bölünmüş yumrukknden 1 tatlı kaşığı alınarak üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 5 dakika süreyle demlendirilir. Böylece hazırlanan infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Grip ve yüksek ateşte, içilen infüzyon miktarı artırılabilir.

- Bayırturpu romatizma, bel ve sırt ağırlarına da iyi gelir.

Bunun için, bitkinin yaprak ve iekli bölümleriyle yara lapası hazırlanır ve şikayet edilen yerlere bu lapa dıştan uygulanır.

UYARI

- Gebe kadınlar ile böbrek sorunu olan kişiler, aşırı miktarda bayırturpu yememelidir.

BİBERLER

Orjinal Adı Capsicum türleri

Diğer Adları Filfil, Isıot

Bilgi



Patlıcangiller familyasındandır. Anayurdu Amerika kıtası olan biberin tohumları 1493'te İspanya'ya getirilmiş ve oradan tüm dünyaya yayılarak 700 kadar türü üretilmiştir. Ülkemizde de dolmalık, sivri, arliston, ss ve domates biberi gibi türleri yetiştirilmektedir. Biber genelde 30-100 cm. kadar boylanabilen, tatlı ya da acı meyve veren bir ya da bazen ikiyıllık otsu bitkidir. Ancak bazı yerlerde alımsı ve hatta tropik bölgelerde ağıaçık haline gelen biberlere rastlanır. Biberin oval biçimli, rengi açık yeşilden koyu yeşile ve hatta mora kadar değişen yaprakları, yaprak koltuklarında yaz aylarında açan beyaz renkli küçük çiçekleri olur. Bitkinin meyvesi renk, biçim ve tat bakımından büyük çeşitlilik gösterir. Olgunlaşan meyve sararır ve daha sonra kırmızı renge döner. Meyvenin etli kabuğu tohumlarını taşıyan eksen bölgesinden bir boşlukla ayrılır. Biberin kirli beyaz renkli tohumları disk biçimindedir. Bol güneşli, iklimi ılıman olan yerleri ve bitek toprağı seven biber türleri, tohumuyla çoğalır.

Bütün türlerinin meyvesi C vitamini bakımından zengin olan biber, bazı alkaloitleri de içerir. Acı biber türlerindeki bu alkaloit kapsaisin adlı maddedir. Biberler genellikle sebze olarak tüketilir. Salatalara ve kimi yemeklere katılır. Turşusu yapılır. Baharat olarak kullanılır. Domates biberinin salçası yapılır. Biber, ülkemiz mutfağının vazgeçilmez besin türlerinden biridir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Biber türlerinin sağlığa yararlı etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Romatizma ve eklem ağrılarına karşı iyileştirici olarak kullanılır.

Bu etkinin sağlanabilmesi için biberin meyvesi ezilerek yara lapası yapılır ve dıştan uygulanır.

- Biber mideyi uyarır, sindirim salgılarını artırır, iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- İdrarı artırır.
- Uyarıcıdır.

Bütün bunlar için taze, kurutulmuş ya da turşusu yapılmış biberler bolca yenir.

- Soğuk algınlığının ilk belirtisi görüldüğünde biber alınırsa iyileştirici olur.

Bu etkisinden yararlanılmak üzere iyice kıyılmış 2,5 tatlı kaşığı taze biberin üzerine 1 bardak kaynar su ya da süt dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon sıcakken içilir.

UYARI

- Aşırı miktarda tüketilen acı biber, mide ve bağırsakların tahrişine yol açabilir ve hatta böbreklerle karaciğerin rahatsızlanmasına neden olabilir.

BÖĞÜRTLEN

Orjinal Adı Rubus fruticosus

Diğer Adları Dikençilegi, Dikendudu, Dikendutu

Bilgi



Gülğiller familyasındandır. Anayurdu Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim bölgeleri olan Rubus cinsi 400 kadar çokyıllık çalı

türünün ortak adı böğürtlendir. Bunun 17 türüne ülkemizdeki orman ve fundalıklarda; yol, bahçe ve hendek kenarlarında sıkça rastlanır. Böğürtlen türleri 1-3 m. boylanabilirken, kimi türleri sarmaşık şeklinde, kimileri de yerde sürünerek gelişir. Bu türlerden konumuzla en çok ilgili olanı Adi böğürtlen (R. fruticosus) türüdür. Kısaca böğürtlen diye anacağımız bu bitki 3 m. boylanabilir. İkiyillık dikenli gövdeleri, kenarları dişli 3-5 yaprakçıktan oluşan ve kışın dökülmeyen yaprakları, yaz aylarında tek tek ya da salkım halinde açan pembe veya beyaz çiçekleri vardır. Yaz sonu ya da sonbahar başında bu çiçekler kırmızımsı kara renkli, üzeri çok ince tüylü, duta benzeyen meyvelere dönüşür. Yer ve toprak konusunda hiç seçici olmayan böğürtlen, seyrek olarak döktüğü tohumlarıyla; daha çok yere değen dallarının köklenmesiyle veya köklerinin yeniden filizlenmesiyle çoğalır. Çok dikenli de olduğu için, doğal çit olarak pek yeğlenen bir bitki türüdür.

Böğürtlenin meyvelerinde sabit ve uçucu yağ, meyve şekeri, organik asitler, sitrik asit, C vitamini, pektin ve demir; yapraklarında tanen ve organik asitler bulunur. Böğürtlen meyve olarak çiğken yenildiği gibi reçel, şurup, şekerleme, pasta, likör ve sirke yapımında kullanılır.

Tibbi Etkileri Böğürtlenin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle **ve Kullanımı** sıralanabilir:

- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Doku ve damar büzücü etkisi vardır. Diyareyi keser, peklilik verir.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda, aybaşı dönemlerinde aşırı kan gelişini önler.
- Gebe kadınlarda sırt kaslarını güçlendirir.

Bu etkileri sağlamak üzere, taze ya da gölge yerde özenle kurutulmuş yaprakları, bitkinin meyveleriyle karıştırılarak kullanılır. Bu karışımdan 3 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 20 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Böğürtlen ağız yaraları, dişeti kanamaları, bademcik ve boğaz enfeksiyonuna iyi gelir. Bunun için yukarıda anlatıldığı biçimde hazırlanan infüzyonla günde üç-dört kez derin gargara yapılır.
- Ciltteki ağrı ve yangıları hafifletir.
- Yara iyileştiricidir.
- Hafif yanıklara iyi gelir.
- Hemoroit tedavisinde etkili olur.

Bu etkileri sağlamak üzere, körpe yapraklarıyla yara lapası hazırlanır ve şikayet edilen yerlere dıştan uygulanır.

- Böğürtlen cildi gerer ve canlandırır.

Bu etkiyi sağlamak üzere, banyo küvetine akan sıcak suyun altına bir bez torba asılıp içi bitkinin körpe yaprak ve genç sürgünleriyle doldurulur. Sonra sıcak su açılıp küvet bu suyla doldurularak banyo yapılır.

Yararlı Bitkiler [\[Tüm Liste\]](#)

CEVİZLER

Orjinal Adı Juglans türleri

Diğer Adları Koş, Koz

Bilgi



Cevizgiller familyasında yer alan Juglans cinsi, kışın yapraklarını döken 20 kadar ağaç türünün ortak adı cevizdir. Bu türlerden ülkemizin hemen hemen her yerinde yetiştirilen ve konumuzu en çok ilgilendiren Adi cevizin (J. regia) anavatanının İran olduğu sanılmaktadır. Bu tür, 20 m. kadar boylanabilen, 150-200 yıl yaşayabilen; yuvarlak tepesi, sık dal ve yapraklarıyla toprağı örten, altında diğer bitkilerin gelişmesini engelleyen ve hatta insan sağlığı için zararlı sayılabilecek kadar koyu gölge veren bir ağaçtır. Gövde kabuğu başlangıçta gümüşü renkte iken, ağaç yaşlandıkça rengi koyulaşır ve çatlar. Yaprakları oval biçimli 5-7 uzun yaprakçıktan oluşur. Yeşil renkli erkek ve dişi çiçekleri aynı ağaç üzerinde bulunur ve genellikle Mayıs ayında açarlar. Ağacın ekim ayında olgunlaşan meyvesine ceviz, meyvenin yeşil renkli kabuğuna gövek ya da tetir denir. Ceviz ağacı, tohumuyla çoğalır. Ceviz ağacının yaprakları tanen, uçucu yağ ve acı boyarmadde olan juglon'u içerir. Güçlü ve değerli bir besin maddesi olan meyvesi (ya da tohumu) ise doymamış yağlar yönünden zengindir. Ayrıca yüksek oranda protein ile potasyum, fosfor, magnezyum, demir ve kalsiyum gibi elementleri ve özellikle C ile B vitaminlerini içerir. Bu meyve taze ya da kuru olarak yenir. Kurutulmuş cevizin içi tatlı ve pasta yapımında kullanılır. Bazı yerlerde sucuk ve pestilleri yapıp tüketilir. Ceviz ağacının sert kerestesi mobilyacılık ve kaplamacılıkta pek makbuldür. Gövekleri, doğal boyamacılıkta pamuk, ipek ya da yün ipliklerini kahverengiye boyamakta kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Cevizin taze ve kurutulmuş yaprağı, göveği, meyvesinin ve meyvesinden çıkarılan yağının (ceviz yağı) tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma şöylece sıralanabilir:

- Peklik vericidir.
- İştah açıcıdır.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Kan şekerini düşürür.
- Kanı temizler.
- Kemiklerin zafiyetine karşı etkili olur.

Bu etkileri sağlamak üzere, ceviz ağacı yapraklı iken taze yaprakları ilkbaharda (ya da yazın) toplanıp gölge yerde özenle kurutulur. Işık almamasına ve kararmamasına dikkat edilen kuru yapraklarıyla % 2'lik bir infüzyon yapılır. Yani 1 litre (yaklaşık dört bardak) kaynar su, 20 gr. yaprağın üzerine dökülür. 10-15 dakika süreyle demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde iki-üç bardak içilir. Yaprığı yerine sonbaharda ceviz meyvesinin yeşil kabuğu olan gövek de kullanılabilir.

- Deri hastalıklarında ceviz antiseptik olarak kullanılır.

Bunun için aynı infüzyon, şikayetli yerlere dıştan uygulanır.

- Şeker hastalarına bedenleri güçlensin diye günde 3 adet ceviz yemeleri öğütlenir.
- Ceviz yağı müshil ve safra artırıcı etkiler taşır. Bunun için, bu yağa biraz su katılarak içilmesi gerekir.

UYARI

- Ceviz pek besleyici bir meyve olduğundan aşırı miktarda yenmemelidir.

CİVANPERÇEMİ

Orjinal Adı Achillea millefolium

Diğer Adları Binbiryaprakotu

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim kuşağında yaygın olan civanperçemi, ülkemizde özellikle Kuzey ve Doğu Anadolu'daki kırlarda ve yol kenarlarında görülür. 100 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir, içi boş olan ve dallara ayrılan gövdesi, yaz boyunca açan kirli beyaz, sarı ve kimi zaman da pembe renkli küçük çiçeklerinden oluşan çiçek salkımları vardır. Bitki, döktüğü minik tohumlarıyla çoğalır.

Tüm civanperçemi bitkisi, insan bedenine yararlı olan uçucu yağ, tanen ile acı organik asitler ve yapışkan bitki sıvılarını içerir, ince ince kıyılan yaprakları salatalara katılarak yenir. Böylece bedene tonik etkisi sağlar.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Civanperçeminin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- En etkili terletici şifalı otlardan biridir.
- Soğuk algınlığının iyileştirilmesinde kullanılır.
- Kılcal damarların genişlemesiyle oluşan yüksek tansiyonu düşürür.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Sistit enfeksiyonlarında antiseptik etkisi yapar.

Bütün bu etkileri sağlamak için bitkinin gövde, yaprak ve çiçekleri yaz boyunca toplanarak gölge ve havadar bir yerde kurutulur, 1 bardak kaynar suya 1-2 tatlı kaşığı kurutulmuş, olan karışımı konulup 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon günde iki-üç kez birer bardak ve sıcak olarak içilir.

- Civanperçemi, aknelerin iyileştirilmesine yardımcı olur.

Bunun için yukarıda anlatılan infüzyon yüze uygulanır.

- Ayrıca iyi bir yara iyileştiricidir.

Bunun için bitkinin yaprakları körpeyken ezilip yara lapası hazırlanır. Bir tülbentin içine konulan lapayla, yaraların üzerine kompres yapılır.

- Hemoroitte de iyileştirici ve rahatlatıcıdır.

Bunun için civanperçeminin yukarıda anlatılan yara lapası, basur memelerinin üzerine elle uygulanır.

ÇAY

Orjinal Adı Camellia sinensis (ya da Thea sinensis)

Bilgi



Çaygiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu Çin ve Güneydoğu Asya olan çay, günümüzde tropikal ve astropikal iklimi olan birçok yerde, değişik kültür formlarıyla yetiştirilmektedir. Ülkemizde de Doğu Karadeniz bölgesinde, Rize ve çevresinde çay üretimi başarıyla sürdürülmektedir. Çay, başlıca üç ana doğal türü ve bu türlerden elde edilmiş pek çok melezi olan, bazı türlerinde boyu 20 m'yi bulan ama sürekli budanarak boyu kısaltılan, böylece ortalama boyu 1,5-3 m. olabilen çokyıllık ağaççıktır. Kısa saplı, almaşık dizili, derimsi yapılı, uzunca ve sivri uçlu, kenarları dişli yaprakları vardır. Çiçekleri beyaz; bazı türlerde hafif sarı ya da pembemsi

renkli ve hafif kokuludur. Bitkinin tohumlarını taşıyan meyvesi odunsu yapılı, üç gözlü ve kapsül biçimlidir. Çay bitkisi yılda ortalama 1.500 mm.'lik düzenli yağış alan iklime gereksinir. Doğrudan güneş gören asitli, derin, süzek ve özellikle kireçsiz toprakları sever. Tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Dünyada en çok tüketilen içitlerden biri olan çay, bitkinin yapraklarının elle toplanıldıktan sonra çeşitli işlemler sonucu mayalanmadan kavrulması, soldurulması, kıvrılması ve kurutulması sonucu elde edilen ürünün demlendirilmesiyle hazırlanır. Kara ve yeşil çay adları verilen, iki önemli türü vardır. Kara çay daha çok sevilerek tüketilir. Çay yapraklarında kafein, tein, teofillin, teobromin alkolitleri, tanen, uçucu yağ ve az da olsa B vitamini bulunur, insanda tutkunluk derecesinde çay içme isteği yaratan, çayın içerdiği kafein ve tein adlı maddelerdir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Önce çayın tıbbi etkileri ve sonra bu etkileri bedene yararlı hale getirilen çay içitinin hazırlanması şöyle özetlenebilir:

- Aşırı içilmemek koşuluyla bedeni ve sinirleri uyarmada olumlu etkileri vardır.
- Midevidir: Sindirimi kolaylaştırır.
- Peklik vericidir, özellikle yeşil çay diyareye karşı kullanılabilir.
- Terleticidir. Şekersiz içtiğimizde sıcak havalara dayanmamızı sağlar.

Bu etkileri sağlayabilmek ve sözgelişi 6 büyük fincan tüketebilmek üzere çay şöyle hazırlanır: Piyasada satılan çaylardan alınır. 1-1,5 litre kadar su kaynatılır. Demliğe konan 3-4 tatlı kaşığı çay üzerine bir miktar kaynar su dökülür. Geri kalan suyun çaydanlıkta ve kısık ateşin üzerinde kaynatılmasına devam edilirken demlik de çaydanlığın üzerinde durur, işlem 20 dakika sürdürülürken demlikteki çay demlenmiş olur. Böylece demlenen çaydan fincanlara uygun miktarda konur ve üzeri çaydanlıktaki sıcak suyla tamamlanır. Bu şekilde hazırlanmış olan çay, kişinin seçimine bağlı miktarda içilir.

- Ayrıca çayın doku büzücü ve mikrop kırıcı etkileri de vardır. Bu özelliklerinden mikrop kapmış ya da kanlanmış gözlerin çay banyosuyla iyileştirilmesinde yararlanılır.

Yukardaki tarife göre demlenip hazırlanmış çaydan bir fincan alınıp ılıtılır. Ve şikayet konusu göze bu çayla kompres yapılır. Bu yöntem geleneksel ve ilkel gibi görünse de, gözlerin iyileştirilmesinde etkili olur.

UYARI

- Çayın aşırı miktarda tüketilmesi uykusuzluk ve kalp çarpıntısına neden olabileceği gibi, başka sakıncalar da doğurur, özellikle yüksek tansiyonu; kalp ve sinir rahatsızlıkları bulunanlar, böbreklerinde kum ya da taş, bağırsaklarında peklik illeti çekenler, olabildiğince çaydan uzak durmalıdır.



ÇİN ANASONU

Orjinal Adı Illicium verum

Diğer Adları Hint anasonu, Yıldız anasonu

Bilgi



Manolyagiller familyasındandır. Anayurdu Güneydoğu Asya olup günümüzde en çok Çin ve Vietnam'da yetiştirilen, kışın yapraklarını dökmeyen duyarlı bir ağaç veya ağaççık ile bunların yıldız biçimindeki meyvelerine Çin anasonu adı verilmektedir. Çin anasonu ağacı 4,5-9 m. boylanabilir. Güzel kokulu gövde kabukları beyaz renkli ve cam gibi parlaktır. Yaprakları elips biçiminde ve koyu yeşil renklidir. Çok sayıda taçyaprağından oluşan, yazın açan ve anason kokan çiçekleri sarı, beyaz ya da ender olarak mor renklidir. Bu çiçekler daha sonra yıldız biçimli, gri-kahverengi ve 6-9 parçalı meyvelere dönüşür. Yıldızın her parçasında bir tohum yer alır. Güneşli, soğuktan ve rüzgardan korunmalı yerleri, suyu iyi akıntılı toprakları seven Çin anasonu ağacı, tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Çin anasonunun meyveleri, içinde % 4-5 oranında anetol bulunan uçucu yağ yönünden zengindir. Bu nedenle aynen ama akrabası olmayan anason gibi kokar. Avrupa'da pastacılık ve ilaç yapımında anason yerine Çin anasonunun meyvesinden elde edilen esans kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararlı nitelikleri de anasonunkilere oldukça benzeyen Çin anasonu meyvelerinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Sindirim sistemi üzerinde etkili olur: iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır. Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.
- Terletici ve antibakteriyolojik etkileri vardır.
- Öksürük, solunum yolları enfeksiyonları ve bronşitte iyileştirici ve rahatlatıcıdır. Diğer öksürük ilaçlarıyla birlikte kullanılırsa onların etkilerini artırır.
- Romatizma ağrılarını azaltır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, Çin anasonunun olgun ve kuru tohumlarından 1-2 tatlı kaşığı alınır. Bunlar hafifçe ezilip üzerlerine 1 bardak kaynar su dökülür. Kabin üzeri sıkıca kapatılarak tohumlar 5-10 dakika süreyle

demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Şikayetler sindirim sistemiyle ilgiliyse infüzyon yemeklerden 15-20 dakika önce alınır. Romatizma ile ilgili durumlarda, infüzyon dıştan elle sıkıca ovuşturularak uygulanır.

ÇUHAÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Primula verisi (ya da Primula officinalis)

Diğer Adları Çobançiçeği

Bilgi



Çuhaçiçeğigiller familyasının örnek bitkisidir. Kuzey Yarıküre'de yaygın olan çuhaçiçeği, ülkemizde genellikle Doğu Anadolu'nun dağlık kesimlerindeki nemli orman ve çayırarda yetişir. 15-25 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Kısa bir rizomu (kökgövdesi) vardır. Mavimsi-yeşil ve üzeri kırışik görünümlü yapraklarının hepsi, doğrudan doğruya bitkinin rizom kökünden sürerek bir rozet oluşturur. Yuvarlak kesitli ve içi dolu olan çiçek sapları, 30 kadar çiçeği taşıyacak kadar dayanıklıdır. Gevşek ya da sıkı salkımlar oluşturarak ilkbaharda açan çiçekleri, altın renkli taçyapraklarıyla gösterişlidir. Bitkinin koyu kahverengi minik tohumlarını taşıyan meyvesi yumurta biçimli bir kapsül halindedir. Güneşli ya da yarı gölge yerleri; kireçli ve nemli toprakları seven çuhaçiçeği, tohumlarıyla ya da büyük bitkilerin rizomlarının bölünüp ayrı yere dikilmesiyle çoğaltılır.

Çuhaçiçeği % 10'a kadar varan oranda saponin ile ayrıca glikozitler, uçucu yağ ve flavonitleri içerir. Bazı yerlerde çiçekleri reçel ve şarap yapımında kullanılır. Yaprakları salatalara katılarak ya da et yemeklerinde dolma içi olarak tüketilir. Çuhaçiçeğinin yapraklarını ipekböcekleri pek sever, çiçeklerinin nektarını ise bal arıları yeğlerler.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Çuhaçiçeği bitkisinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemlerini; bitkinin çiçekleri, kökü ve yaprakları diye üçe ayırarak şöylece özetleyebiliriz:

- Çuhaçiçeğinin çiçekleri; özellikle stresle ilgili gerginliklerde spazm çözücü, yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır.
- Sinirsel kökenli baş ağrılarını iyileştirir. Yarım baş ağrısına (migren) karşı da etkili olur.
- Uykusuzluğa karşı devadır.

Bu etkileri sağlamak üzere bitkinin çiçekleri ilkbaharda toplanır. Yeşil renkli çiçek zarfı çıkarılıp atılır. Çiçekler gölgede kurutulur. Kurumuş çiçeklerden 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 15-20 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde iki-üç kez birer bardak içilir.

- Çuhaçiçeğinin kökü; göğsü yumuşatır. Balgam söktürücüdür.
- Terleticidir. Bronşit, soğuk algınlığı, üşümeyle ilgili ürperme ve öksürüğe karşı iyileştiricidir.
- İdrar söktürücü, müshil ve gaz söktürücüdür.
- Stresle ilgili gerginliklerde spazm çözücü ve yatıştırıcıdır. Bedeni sakinleştirip gevşetir. Uykusuzluğa karşı iyi gelir.

Bu etkileri sağlamak için bitkinin rizomu sonbaharda toprağı kazılıp sökülür ve özenle kurutulur. Parçalanmış kökten 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynatılır. Sonra ateş kısılarak 5 dakika daha ısıtma sürdürülüp bir dekoksiyon hazırlanır. Bu dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Çuhaçiçeğinin taze yaprakları; çıban tedavisinde etkilidir.

Yapraklar çıbana sarılır. Sık sık değiştirilerek çıbanların iyileşmesi sağlanır.

DEREOTU

Orjinal Adı Anethum graveolens

Diğer Adları Durakotu, Tarhanaotu, Tereotu

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Akdeniz havzası kökenli, bir ya da ikiyıllık dayanıklı otsu bitki olup ülkemizde yaygın olarak yetişir. 60 cm. kadar boylanabilir. Gövdesi yeşil ya da mavi-yeşil renkli, yuvarlak kesitli, içi boş ve bir ana gövdeden dallara ayrılan yapıdadır. Hoş kokulu, iplik gibi ince yapılı ve tüylü olan yeşil ya da mavi-yeşil yaprakları; yaz ortalarında 20 cm. kadar genişlikte şemsiyeye benzer salkımlar oluşturarak açan sarımsı renkli, hoş kokulu minik çiçekleri vardır. Oval biçimli, yassı ve esmer kahverengi küçük tohumları (meyvesi) da hoş kokulu olur. Bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Dereotunun tıbbi bakımından en önemli bölümü olan tohumları, bileşiminde karvon: limonen adlı maddeler bulunan % 4 oranındaki uçucu yağ ile ayrıca pektin, reçine ve bazı mineralleri içerir. Bu tohumlar aynen ya da ezilip baharat olarak bazı yemek ve besinlere katılır. Bitkinin yaprakları, çeşni

vermesi için, yemek ve salatalara konur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Besin ve ilaç olarak bedene yararlı nitelikleri ta Eski Mısırlılar zamanından beri bilinen dereotunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sinirleri yatıştırır ve bedeni rahatlatır.
- Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Özellikle küçük çocuklarda gaz söktürücü etkisi önemlidir.
- Sindirimi kolaylaştırır. Karın ağrılarına iyi gelir.
- Mineral yönünden zengin olduğu için tuzsuz rejimlerde yer alır.
- Hıçkırığı kesici etkisi vardır.
- Süt bezlerini uyardığından emzikli annelerde süt gelişini artırır.
- Kusma refleksini bastırır.

Bütün bu etkilerini sağlamak üzere, tohumları iyice olgunlaşmadan önce bitki kesilip çok sıkı olmayan demetler halinde bağlanarak kurutulur. Tohumları iyice olgunlaşıp renkleri esmer kahverengine dönüşünce yere temiz bez ya da kâğıt serilip üzerinde demetler dövülerek tohumlarını dökmesi sağlanır. Bu tohumlardan 1-2 tatlı kaşığı alınarak hafifçe ezilip üzerine 1 bardak kaynar su dökülür ve 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Yemeklerden önce bu infüzyondan birer bardak içilir.

- Dereotu nefesin kötü kokusunu temizler. Bunun için tohumlan ağızda çiğnenir.

EBEGÜMECİ

Orjinal Adı Malva sylvestris

Diğer Adları Ebe gümece, Ebegömece, Kazankarası

Bilgi



Ebegümecegiller familyasında yer alan aynı cinsten 1500 kadar tür bitkinin genel adı ebegümece'dir. Dünyanın hemen hemen her yerinde yaygın olan ebegümece türleri, tüm iklim koşullarına ve her toprağa uyum göstermiş, iki ya da çokyıllık otsu bitkilerdir. Ülkemizde 8 ebegümece türü yetişmektedir. Bunlardan en önemlisi, Büyük ebegümece (M. sylvestris) türüdür. 20-30 cm. arasında boylanabilen bu türün yaprakları yuvarlağımsı biçimli, kenarları dişli, uzun saplı, tüylü, almaşık dizili, 3-7 parçalı ve palmiye

gibi damarlıdır. Yaz boyu ve sonbahar başlarında açan pembe renkli, eflatuni çizgili çiçekleri, yaprakların koltuklarından çıkar. Meyveleri 10 parçaya bölünen, olgunlaştığında açılmayan kuru tohumlar halindedir. Bitki, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Ebegümecinin yaprakları büyük oranda yapışkan bitki sıvısı; ayrıca glikoz, pektin, yağ esansları ile az miktarda tanen içerir. Yaprak ve sapları hafif kokulu ve yavan lezzetlidir. Bazı yerlerde sebze olarak yenilir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Tıbbi yararları hatmi ya da gülhatmininkine çok benzeyen ebegümecinin, bu etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Gastrit ve mide ülserlerinde iyileştiricidir.
- Üst solunum yolları nezlesi ile bronşitte göğsü yumuşatıcı; balgam söktürücü ve öksürüğü kesicidir.

Bu gibi durumlarda kullanılmak üzere, yaz boyunca ve sonbahar başlarında, bitki çiçekli olduğu sürece, yaprak ve çiçekleri toplanıp gölge ve havadar yerde kurutulur. 2 tatlı kaşığı kurumuş yaprak ve çiçek karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika demlendirilip infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ebegümeci ayrıca ciltteki çıban, yara ve küçük yanıklarda iyileştirici etki yapar.

Bunun için, bitkinin taze yaprak ve çiçekler ezilerek hazırlanan yara lapası, bir tülbentin içine konularak, şikâyet edilen yere kompre şeklinde uygulanır.

ERKEÇSAKALI

Orjinal Adı Flipendula ulmaria (ya da Spirea ulmaria)

Diğer Adları Çayırmelikesi, Keçisakalı

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemekte, ülkemizde Karadeniz ve Doğu Anadolu bölgelerinde rastlanmaktadır. 60-120 cm. boylanabilen, çokyıllık otsu bitki ya da ağaççıktır.

Pembe kırmızı renkli ve hoş kokulu uzun kökü, toprakta derine inerken dallara bölünür, içi boş olan gövdesi boydan boya çizgili, kırmızı-yeşil renkli ve dallara ayrılan yapıdadır. Keklik üzümünün yaprakları gibi hoş koku yayan iri parçalı ve derin damarlarıyla kırıksık gibi görünen koyu yeşil yapraklarının altı gri-yeşil renkli olur.

Yaz boyunca salkımlar oluşturarak açan tatlı badem kokulu minik çiçekleri krem rengi, kimi zaman da pembe ya da canlı kırmızı renktedir. Güneşli ya da kısmen gölgelik yerleri seven erkekşakalı bitkisi nemli ve alkalik topraklara gereksinim duyar. Bitki, tohumlarıyla çoğalır, ama istenirse, sonbaharda bölünerek de üretilir.

Erkekşakalı bitkisinin topraküstü bölümlerinde salisilik asit, tanen, sitrik asit ile spiraein ve gaulterin adı verilen maddeleri içeren uçucu yağ bulunur. Bitkinin yaprakları bazı yerlerde içkilere, reçel ve jölelere badem kokusu vermesi için katılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Doku ve damar büzücü etkilerinden ötürü çocuklarda diyareyi kesmekte yararlı olur.
- Aspirindekine benzeyen maddeleri içerdiği için beden ateşini düşürür ve yangıları hafifletir. Bu nedenle, kas ve eklemlerdeki ağrı ile yangıları geçirmek üzere kullanılır.
- Mideyi güçlendirir. Sindirim işlemini kolaylaştıran, bedene yararlı bitkilerin başında gelir. Kusma hissini de bastırır.
- Midedeki hiperasiditeyi (aşırı asitlilik durumu) önler. Sindirim sisteminin mukozasını korur.
- Kalp yangısı, gastrit ve mide ülserleri tedavisinde yararlı olur.

Bu önemli etkileri sağlamak üzere, erkekşakalı bitkisinin bütün topraküstü bölümleri kullanılır. Yazın çiçeklenme zamanında bitkinin yaprak, çiçek ve sapsı toplanır. 40 C dereceyi aşmayan sıcaklıklarda gölge ve havadar yerde özenle kurutulur. Kurumuş bu bitki karışımından 1 -2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyondan, günde üç kez ya da gereksinin, duyuldukça içilir.

FINDIKLAR

Orjinal Adı Coryllus türleri
Bilgi



Huşgiller familyasındandır. Anayurdu ülkemizin Kuzeydoğu bölgesidir. Antik dönemde, Pontos denilen Doğu Karadeniz dağlarından, Yunanistan'a götürülmüş, oradan Avrupa'ya yayılmıştır. Fındık 17 değişik türü olan; kışın yapraklarını döken; çalı, ağaççık ve bazen ağaç şeklinde görülen bir bitkidir. Günümüzde fındık üretimi Yabani fındık (*C. avellana*), Badem fındık (*C. maxina*) ve Tombul fındık (*C. pontica*) türlerinin melezlendirilmesiyle yapılmaktadır. Orta boy fındık ağacı 3-6 m. yükseklikte olur. Yaprakları yuvarlakça, oval ya da kalp biçiminde ve kenarları ince dişlidir. Fındık türleri kışın çiçek açar. Erkek ve dişi çiçekleri ayrı ayrı ve değişik biçimde olur. Döllenen dişi çiçekleri kadehçik oluşturur ve meyve bunun içinde gelişir. Fındık bitkisi Kuzey Yarıküre'nin 30-40 enlemleri arasında kışın belli bir üşüme devresiyle, (yani, bazı bitkilerin doğası gereği yaşanan soğuk günleri geçirerek) yaşanan ılıman iklimli yerleri; kumlu-killi gübrece zengin toprakları sever. Tohumuyla ya da çelikleriyle üretilir. Fındığın sert kabuklu meyvesinin içinde bulunan tohumu (fındık içi) yağ, karbonhidrat ve protein yönünden zengin iken, kolesterol düzeyi sıfırdır. Başta potasyum olmak üzere fosfor, kalsiyum, magnezyum gibi mineralleri yüksek oranda; ayrıca demir, çinko ve düşük oranda sodyumu içerir. Fındık tohumu B1, B2, B3, folik asit ve E Vitaminleri yönünden de zengin olan, pek değerli bir besindir. Ayrıca fındıkta % 60-70 gibi yüksek oranda linoleik ve oleik asitleri içeren yağ (fındıkyacağı) bulunur. Fındık çiğ ve kavrularak çerez şeklinde yendiği gibi çikolata, pasta, tatlı ve şekerleme sektörlerinde sıkça kullanılır. Fındıkyacağı da besin, parfümeri ve sabun endüstrilerinde kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Özellikle bedene yapıcı, koruyucu ve destekleyici nitelikte yararlar sağlayan fındığın tıbbi etkileri ve bunlardan faydalanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- İçerdiği kalsiyumla, kemiklerin ve dişlerin yapısını güçlendirir, sağlıklı kalmasını destekler.
- B grubu vitaminleriyle kan yapımını destekler. Alyuvarların parçalanmasını önler ve böylece kansızlığa karşı koruyucu işlev yapar.
- B grubu vitaminleriyle çocukların beslenmesinde yararlı olur.
- İçerdiği E vitaminiyle kalbin ve kasların sağlığında etkilidir. E vitamini, hücre yıkılmalarını da önler.
- İçerdiği çinko, bedenin büyümesinde ve cinsellik hormonlarının üretilmesinde rol oynar.

- İçerdiği yağ, beden ısısının korunmasını ve yağda eriyen vitaminlerin bedeninin en uzak köşelerine kadar taşınmasını sağlar. Kanda kolesterol düzeyinin yükselmesini önler.
- Fındık, içerdiği tüm maddelerle bedensel ve zihinsel yorgunlukları giderir. Bedene güç katar. Hastaların iyileşme dönemini kısaltır. Gebe kadınlara da yararlı olur.
- Ve son olarak fındığın cinsel gücü artıran (afrodizyak) etkileri olduğu ileri sürülmektedir.

İşte bu yaşamsal değerlerde etkileri bulunan fındık için herhangi bir ilaç şeklinde kullanım reçetesi vermiyoruz. Yalnızca günlük beslenme rejimimize fındığı katmak, fındık içini yemek ya da fındıkla üretilmiş besinleri tüketmek bize bu yararları sağlayacaktır.

UYARI

- Yağ oranı yüksek olduğu için yüksek tansiyonu olanlar ya da damar sertliği illeti çekenler fındığı az tüketmelidir.

GELİNCİK

Orjinal Adı Papaver rhoeas

Diğer Adları Angülü, Gelingülü, Gelinotu

Bilgi



Gelincikgiller familyasının örnek bitkisidir.

Ülkemizde kırlarda, ekin tarlalarında, yol ve bahçe kenarlarında oldukça yaygın olarak yetişir. 60 cm'ye kadar boylanabilen, bir ya da kimi zaman ikiyıllık otsu bitkidir. Tüylerle kaplı ince uzun tekli gövdesi, bazen dallara ayrılan yapıda olur. Yaprakları derin, girintili ve asimetrik biçimlidir, ilkbahardan başlayıp yaz boyunca açan ve parlak kırmızı renkli taçyaprakları olan çiçeklerinde, bu taçyapraklarının altında kara leke bulunur. Delikli tohum kapsülü fiçi biçiminde ve düz tepeli olup çok sayıdaki tohumunu taşır. Bitki, tohumunu dökerek çoğalır. Ancak, ekine zararlı bitki sayıldığından, aşırı çoğaldığında, tarlalarda yok edilmesi için uğraşılır.

Gelincik bitki olarak tanen, yapışkan bitki sıvısı ve düşük oranda sakinleştirici alkaloid maddeleri içerir. Bazı yerlerde toplanan yaprakları pazarlarda satılır. Sebze gibi kavrulup üzerine yumurta kırılarak pişirilir ya da salatalara

katılarak yenilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Aynı familyadaki yakın akrabası haşhaş kadar güçlü niteliklere sahip olmamakla birlikte, gelincik sağlığa yararlı etkileri nedeniyle de kullanılır. Bu etkiler ve yararlanma yöntemleri aşağıda özetlenmiştir:

- Öksürük ve öksürükten doğan gıcıklara karşı etkilidir.
- Nezle, bronşit ve soğuk algınlıklarında göğsü yumuşatıcı etki yapar.
- Balgam söktürücüdür.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, kuru bir günün serin sabahında toplanan gelincik yaprakları, kağıt üzerine serilerek gölgede kurutulur. Kurumuş taçyapraklarından da 1-2 tatlı kaşığı alınıp dört bardak kaynar su içinde 10-15 dakika demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilebilir.

- Ayrıca gelincik, sakinleştirici etkiler taşır.
- Uykusuzluğa karşı etkili olur.

Bu etkilerinden yararlanmak için de çiçeğinin taçyaprakları balla karıştırılarak macun haline getirilir ve yenir.

GÖZLÜKOTU

Orjinal Adı Euphrasia officinalis
Bilgi



Sıracagiller familyasındandır. Kırılarda kendiliğinden yetişen, 5-20 cm. boylanabilen bir yıllık otsu bitkidir. Dört köşe kesitli ve dallara ayrılan yapılı gövdesi; kenarları dişli, derin parçalı, oval biçimli ve tüylü yaprakları; yaz ortasından sonbaharın sonuna kadar çok sayıda açan mor ya da sarı lekeli beyaz küçük çiçekleri vardır. Bitki, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Tibbi Etkileri

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri aşağıda

ve Kullanımı sıralanmıştır:

- Gözlerdeki akut ve kronik yangıları, göz yorulması ve benzeri rahatsızlıkları iyileştirir.
- Gözlerdeki batmayı ve ışığa karşı aşırı duyarlılığı yok eder.
- Saman nezlesi, soğuk algınlığı, öksürük ve boğaz ağrılarına iyi gelir.
- Sinüzite karşı etkili olur.

Böyle durumlar için, gözlükotunun topraküstü bölümleri yaz sonundan sonbaharın sonuna kadar, bitki çiçekliyken toplanır. Gölge ve havadar yerde kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş ot karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 5-10 dakika demlendirilip infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak alınır.

- Konjoktivitis (gözkapaklarının iç yüzeyi iltihabı) ve blefarit'te (gözkapaklarının kenar bölümleri iltihabı) iyileştirici etkisi vardır.

Bu durumlar için, gözlere dıştan kompres uygulanır: 1 tatlı kaşığı kurumuş gözlükotu karışımı yarım litre suya konulup 10 dakika süreyle kaynatılarak ağır ağır soğutulur. Böylece hazırlanmış olan dekoksiyona pamuk (ya da gazlı bez veya muslin kumaş) daldırılıp sonra hafifçe sıkılarak gözlerin üzerine bastırılır. Arada bir dekoksiyona yeniden daldırılan pamuk ya da diğerleri 15 dakika süreyle gözlerin üzerinde tutulur. Bu uygulama günde birkaç kez yinelenir.

- Gözlükotu ciltteki yaraların iyileştirilmesinde de etkili olur.

Bunun için bitkinin topraküstü kesimleri ezilip yara lapası hazırlanır ve yaraların üzerine dıştan uygulanır.

UYARI

- Her türlü göz rahatsızlığında, gözlükotu tedavisine başlanmadan önce, bir uzman doktora başvurulmalıdır.

GÜNLÜK

Orjinal Adı Liquidambar orientalis

Diğer Adları Akamber, Günnük, Sığla, Sığıla

Bilgi



Acıfındıkgiller familyasındandır. Yeryüzünün Üçüncü (Tersiyer) döneminden, yani yaklaşık 65 milyon yıl öncesinden günümüze kalan Anadolu Günlük ağacı (Liquidambar orientalis) dünyada yalnızca ülkemizde, Muğla ilimizin Marmaris, Milas, Köyceğiz ve Fethiye ilçelerinde yabani olarak yetişmektedir. Aynı cinsten Amerikan Günlük ağacı (L. styraciflua) ile Formoza Günlük ağacı (L. formosana) ülkemizde

yetişmez. Anadolu Günlük ağacı 20 m'ye kadar boylanabilen, kışın yapraklarını dökmeyen, çınara benzeyen kalın dallı ve geniş tepeli bir bitki olup ya tek cins ya da diğer ağaçlarla birlikte ormanlar oluşturarak gelişir. Çınarinkine benzeyen ama daha küçük ve daha açık renkli olan yaprakları ince uzun saplı, 3-7 loplu ve bu lopların kenarları keskin dişlidir. Yaz mevsiminde açan çiçekleri yeşilimsi renktedir. Aynı ağaç üzerinde erkek ve dişi eşeyli çiçekleri ayrı gruplar halinde bulunur. Kapsül biçimindeki meyvelerinin içinde 1-2 tane küçük tohumu yer alır. Nemli ve humuslu toprakları seven günlük ağacı, döktüğü tohumlarla çoğalır.

Günlük ağacının odunlaşmış gövdesi üzerinde balsam kanalları vardır. Her ağaçtan iki ya da üç yılda bir, yaz mevsiminde uzunlamasına yarıklar açılarak ağacın güzel kokulu yağı (balsam) ve kabukları alınır. Bu balsam stirol adlı uçucu yağ, vanilin, rejine, sinnanik asit, stirasin ve storesin adlı maddeleri içerir. Parfümeri endüstrisinde iyi bir koku tespit edicidir (fiksatif). Günlük ya da sığla yağı denilen bu balsam, Türkiye'nin tarımda önemli bir dışsattım ürünüdür. Ayrıca tütüne güzel koku vermek üzere kullanılır. Ağacın balsamı alınmış kabukları buhur adıyla dini törenlerde tütsü olarak yakılır.

Tibbi Etkileri Piyasada satılan sarımsı gri renkli, bal gibi koyu kıvamlı, güzel kokulu ve **ve Kullanımı** acımsı tatlı günlük ya da sığla yağının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- İyi bir antiseptiktir. Yaraların temizlenmesinde ve iyileştirilmesinde dıştan uygulanır.
- Ciltte ve saçlı deride de antiseptik ve temizleyici olarak dıştan uygulanır.
- Uyuz ve mantar gibi deri hastalıklarında günlük merhemi ya da yakısı şeklinde uygulanarak, asalak öldürücü ve iyileştirici etkilerinden yararlanır.
- Mide ve onikiparmakbağırsağı ülserlerinde yara iyileştirici niteliğinden yararlanır. Bunun için günlük yağı sulandırılıp içine bal ya da şeker katılarak tatlandırılıp içilir.
- Ayrıca günlük yağı balgam söktürücü, nefes darlığını giderici ve bedeni rahatlatıcı etkiler taşır. Bunun için bir önceki maddedeki gibi tatlandırılıp sulandırılarak içilir.

HATMİLER

Orjinal Adı Althaea türleri

Diğer Adları Tıbbi hatmi, Gülhatmi

Bilgi



Ebegümeçigiller familyasındandır. Anayurdunun Çin olmasına karşın hatmi türleri Eski Dünya'nın tüm ılıman iklim bölgelerine yayılmıştır. Türlerine göre bir, iki ya da çokyıllık bitki olan hatmiler, 10 cm. ile 2 m. arasında boylanabilir. Süs bitkisi olarak yetiştirildiği gibi, doğada kendiliğinden de yetişirler. Gövdesi yuvarlak kesitli, kadifemsi görünümlü ve açık yeşil renklidir, iri ve kalın yaprakları kadifemsi dokulu, kenarları dişli, gözyaşı biçimli ve gri-yeşil renklidir. Türlerine göre beyaz, sarı, turuncu, kırmızı, pembe ve mor renkte açan çiçekleri 7,5-10 cm. genişlikte ve gösterişlidir. Uzun ve kalın kökü lifli dokulu ve yapışkan bitki sıvıdır. Açık kahverengi tohumları disk biçimlidir. Hatmi türleri tohumuyla; gövde çelikleriyle ya da bitki tabanının bölünmesiyle çoğaltılır.

Tıbbi hatmi (*A. officinalis*)'ın kökü % 25-35 oranında bitki sıvısı, nişasta, sakkaroz, tanen, pektin ve asparin; yaprakları yapışkan sıvı ile eser miktarda esans içerir. Bazı yerlerde hatmi çiçekleri ve körpe yaprakları salatalara katılır. Körpe yaprakları sebze gibi haşlanarak yenilir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Kimi zaman tıbbi yararları için yerine Gülhatmi (*A. rosea*) türünün kullanıldığı Tıbbi hatminin bu tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri aşağıda özetlenmiştir:

- Mideyi yatıştırır, bağırsakları yumuşatır.
- İdrar söktürücüdür.
- Nezleyi hafifletir. Göğsü yumuşatır ve balgamı söktürür.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere, hatminin çiçek açışından sonra toplanan yaprakları, gölge ve havadar bir yerde kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş yaprak, 1 bardak su içinde kaynama noktasına kadar ısıtılır, sonra ateş kısılarak 10-15 dakika daha ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece hazırlanan dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Hatmi sakinleştiricidir.
- Ağız, boğaz ve dış diplerindeki ülserlere iyi gelir.

Bu durumlar için, yukarıda anlatıldığı şekilde kurutulan hatmi yapraklarından 1 -2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve

10 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Sakinleştirici etkisi için günde üç kez birer bardak infüzyon içilir. Aynı infüzyonla yapılan gargara, ağız ülserlerine iyi gelir.

- Ayrıca hatmi bedendeki yaraları iyileştirir.

Bunun için, hatmi yaprakları ezilerek bir yara lapası hazırlanır. Bu lapa yaralara dıştan uygulanır.

HİNDİBA

Orjinal Adı Cichorium intybus

Diğer Adları Güneğik, Hindibağ, Yabani hindibağ, Radika

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdunun Hindistan, Endonezya ya da Mısır olduğu sanılmaktadır. Anadolu'nun her yerinde ekilmemiş tarlalar, yol kenarları ve bayır sırtlarında yabani olarak yetişir. 50-100 cm. kadar boylanabilen dayanıklı otsu bitkidir, ince tüylerle kaplı içi boş dallara ayrılan sert yapılı gövdesi; altı tüylü, kenarları dişli, rozetler oluşturan yaprakları; açık mavi renkli, bazen morumsu taç yapraklarıyla haziran-eylül ayları arasında açan çiçekleri vardır. Toprakta 20 cm. derinliğe kadar inen acı sütlü bir kazık kökü vardır. Hindiba, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Hindibanın yapraklarında inülin ve birtakım şekerler; köklerinde inülin, şeker ve intybus adlı madde bulunur. Tadı ekşi, acımsı olsa da sağlığa çok yararlı körpe yaprakları toplanıp sebze olarak pişirilir ya da çiğken salatalara konularak yenir. Bitkinin kazık kökleri sonbaharda topraktan sökülüp kurutulur. Taze kökündeki sütle dağ sakızı denilen bir tür sakız yapılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Tüm bölümlerinin tıbbi etkileri güçlü olan hindibanın bedene yararlı olan etkileriyle bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Bedeni güçlendiren kuvvetli bir toniktir.
- İştah açıcıdır.
- İdrarı söktürür.
- Kanı temizler.
- Müshil etkisi vardır.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin sonbaharda topraktan sökülen kökü parçalanarak gölgede kurutulur. Kuru kök parçalarından 2-3 tatlı kaşığı alınıp suda kaynama noktasına kadar ısıtılıp sonra ateş kısılarak 15-20 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece hazırlanmış olan dekoksiyondan günde iki kez birer bardak içilebilir.

- Ayrıca bedende oluşan yangıları azaltır.

Bu etkisini sağlamak için de, bitkinin topraküstü yeşil bölümleri ezilerek yara lapası hazırlanır ve yangılı yerlere dıştan uygulanır.

IHLAMURLAR

Orjinal Adı Tilia türleri
Bilgi



Ihlamurgiller familyasındaki Tilia cinsini oluşturan ve kışın yaprağını döken 30 kadar ağaç ya da ağaççık türünün ortak adı Ihlamur'dur. Ülkemizi de içermek üzere Kuzey Yarıküre'nin tüm ılıman bölgelerinin killi ya da kalkerli, serin ve nemli topraklarında yetişir. Hızla büyüyen ve 20-25 m. kadar boylanabilen ıhlamur ağaçlarının gövde çapı 1,5 m. bile olabilir. Önce düz olan gövde kabuğu, ağaç yaşlandıkça çatlar. Üzeri koyu yeşil yaprakları uzun saplı, yürek biçimli, kenarları düz ve almaşık dizilidir. Yaprığın gri ya da gümüş rengindeki alt yüzünde tüyler bulunur. Haziran-ağustos ayları arasında açan sarımsı renkli özel, hoş kokulu çiçeklerinin 3'ü-5'i bir arada, yaprakların orta damarına bağlı ve sarkık durumda olur. Ağacın tek tohumlu meyvesi minik, yuvarlak ve kurudur. Ihlamur ağacı, tohumuyla; gövde çelikleriyle ya da filizlenen köklerinin ayrılmış dikilmesiyle çoğaltılır.

Ihlamurun çiçek ve yapraklarında tilyum adlı glikozit, tanen, yapışkan bitki sıvısı ve farnesol içeren uçucu yağ bulunur. Özellikle çiçek ve yaprakları tıbbi

etkilerinden ötürü kullanılan ıhlamur ağacının beyaz, yumuşak ve homojen olan kerestesi heykelcilik vb. işlerde, gövde kabukları boyacılık ve halat yapımında kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Ülkemizde en çok Büyük yapraklı ıhlamur (T. platyphyllos) ile ikinci sırada Küçük yapraklı ıhlamur (T. cordata) türü ağaçlar yetişir. Bunların öncelikle çiçek ve yapraklarının tıbbi etkileri ile bu etkilerden yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Göğsü yumuşatıcıdır.
- Sinir sistemindeki gerginlikleri azaltır. Rahatlatıcı, yatıştırıcı ve uyku vericidir.
- Kadınlarda aybaşı öncesi gerginlikleri giderir, aybaşı sancılarını azaltır.

Bu etkileri sağlamak üzere, yaz ortasında, kuru bir günde yeni açmış ıhlamur çiçekleri toplanır. Bunların yanına bir miktar yaprağı da katılarak gölgede özenle kurutulur. Güneş gören çiçekler koku ve etkilerini büyük ölçüde yitirir. Kurutulmuş çiçek ve yaprak karışımından 1 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca, ıhlamur terleticidir.
- İdrar söktürücüdür.
- Uyarıcıdır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.

İhlamurun bu etkilerinden de yararlanılmak üzere infüzyondaki çiçek-yaprak karışımı dozajı artırılır: 2-3 tatlı kaşığı kullanılır. Aynı yöntemle hazırlanan infüzyondan günde üç kez birer bardak alınabilir.

İTİRLAR

Orjinal Adı Pelargonium türleri

Diğer Adları Çoban iğnesi, Kokulu sardunya, Turnagagası

Bilgi



Sardunyagiller (Turnagagasıgiller) familyasındandır. Anayurdu Güney Afrika olmasına karşın, Akdeniz havzası

lkelerine çok iyi uyum sağlamışlardır. Ülkemizde Ege ve Akdeniz bölgelerinde çeşitli ıtır türleri süs bitkisi olarak pek yaygındır. 60 cm. kadar boylanabilen, kışın yapraklarını dökmeyen ama soğuğa ve özellikle dona karşı pek duyarlı çokyıllık bitkilerdir. Yuvarlak kesitli, yeşil renkli ve bol tüylü gövdeleri zamanla odunsulaşır. Derin girintili çıkıntılı, oya gibi süslü yaprakları ezildiğinde meyve, nane ya da hoş baharlı diğer kokuları salar. Açık veya koyu pembe ya da beyaz renkli hafif kokulu çiçekleri yaz mevsiminden sonbahara kadar açarlar. Bol güneşli olması koşuluyla her türlü toprakta yetişen ıtır türleri, tohumuyla ya da gövde eliğiyle çoğaltılır.

Güzel görünümleri nedeniyle çoğu yerde süs bitkisi olarak yetiştirilen ıtır türlerinin yaprakları, çeşitli yiyecek ve içeceklere koku ve çeşni vermesi için katılır. Parfümeri endüstrisinde de sıkça kullanılan ıtır ların meyve, nane ve hatta papatya kokan türleri de üretilmektedir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı ıtır türlerinin sağlığa yararlı tibbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sindirim sistemi üzerinde olumlu etkiler yapar. Hazımsızlığı giderir. Sindirimi kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsaklardaki ařırđ gazları söktürür.
- Diyareyi (ishal) keser.
- Yabani ıtır ya da Solucanotu (P. endicherianum) adı verilen türünün kurt (solucan) düşürücü etkisi vardır.

Ancak bu etkileri sağlamak için, tüm ıtır türleri küçük dozlarla alınmalıdır. 2-5 gr. kadar kurutulmuş ıtır yaprağının üzerine 4 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde iki-üç bardak içilebilir.

- Ayrıca ıtır türlerinin cildi güzelleştirdiği ileri sürülmektedir.

Bu etkinin sağlanması için yukarda tarıfı verilen infüzyon dıştan ovularak cilde uygulanır.

KADINTUZLUğU

Orjinal Adı Berberis vulgaris

Diğer Adları Amberparis, obantuzluğu, Dikenzm, Sarıçalı

Bilgi



Kadıntuzluğiller familyasının örnek bitkisidir.

Kuzey Yarıküre'nin ılıman bölgelerinde sıkça görülen; Avrupa'da ve ülkemizde ormanların açıklık yerlerinde ve çitlerde yetişen, kışın yapraklarını dökmeyen dikenli bir ağaççıktır. 1-3 m. boylanabilir. Derimsi yapılı, açık yeşil renkli oval biçimli, yapraklarının kenarları kıvrımsı renkli ve batıcı dişli olur. Sarı ya da turuncu renkli çiçekleri olgunlaşınca, erkek organları çabukça dişi organların üzerine kapanarak tozlaşmayı sağlar. Sonra bu dişi çiçekler kırmızı ya da siyah renkli, oval biçimli, buruk ve ferahlatıcı tadı olan meyveleri oluşturur. Bitki, bu meyvelerden döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Kadıntuzluğunun kök ve yapraklarında; berberin, oksiyantin, palmatin, kolombanın, berbamin vb. alkaloidler ile kelidonik asit ve tanen bulunur. Bitkinin meyveleriyle şurup ve reçel yapılır. Kadıntuzluğu bitkisi buğdayda kınacık hastalığı yapan pas martarına arakonaklık ettiği için, buğday ekimi yapılan tarlalara yakın yerde yetiştirilmesine izin verilmez.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- İştah açıcıdır.
- Ateş düşürücü etkisi vardır.
- Kusmayı önler.
- Damar daraltıcı etkiler yapar.
- Tadı acı olan ve bedeni güçlendiren bir tonik ve müshildir. Bu iki etkisiyle zayıf, bitkinlikten ve peklikten şikâyeti olan kişileri güçlendirirken bağırsaklarının temizlenmesini de sağlar.
- Karaciğerin işlevlerini düzenleyen ve safra akışını artıran en iyi ilaçlardan biridir.
- Safra kesesi yangısı ve safra kesesinde taş bulunması durumlarında yararlı olur.
- Malarya'ya (sıtma) karşı iyileştirici etki yapar.
- İrileşmiş dalağı küçültme gibi ilginç bir işlevi daha bulunmaktadır.

Bütün bu önemli yararları sağlamak üzere, kadıntuzluğu bitkisinin gövde ya da kök kabukları alınır. Bunun için ilkbahar başında ya da sonbaharın sonuna doğru toprağı kazılıp bitkinin kökü çıkarılır ve soyularak kabuğu alınır. Gövde kabukları da aynı dönemlerde bitki soyularak alınır. Bu kabuklar gölgelik bir yerde özenle kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş kabuk 1 bardak suya konulup su

kaynama noktasına kadar ısıtılır. 10-15 dakika soğumaya bırakılır. Böylece hazırlanan dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

UYARI

- Gebe kadınlar kadıntuzluğu bitkisini kullanmamalıdır.

KARABAŞ LAVANTASI

Orjinal Adı Lavandula stoechas

Diğer Adları Karabaşotu, Yalancı lavanta çiçeği, Fransız lavantası

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Batı ve Güney Anadolu'da makiliklerin arasında yabani olarak yetişen, 50 cm'ye kadar boylanabilen çalimsı görünümlü çokyıllık bir lavanta türüdür. Grimsi yeşil tüylü, kenarları kıvrık, dar ve uzun yaprakları vardır. Çiçekleri siyahımsı koyu mor renkli ve silindirik yapıda olup başaklar halinde yaz aylarında açar. Bitki, bu çiçeklerden olgunlaşan tohumlarını dökerek çoğalır.

Karabaş lavantasının içerdiği uçucu yağ (esans), İngiliz lavantasınınkinden daha çok biberiye bitkisinininkine benzeyen, keskin bir koku taşır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Osmanlılar döneminde koleranın tedavisinde bile yer almış olan karabaş lavantası eskiden antiseptik, yara iyileştirici, yatıştırıcı, balgam söktürücü, idrar yolları enfeksiyonlarını giderici, egzama yaralarını iyileştirici, sinirleri ve kalbi güçlendirici etkileri nedeniyle sıkça kullanılırken günümüzde daha seyrek kullanılır olmuştur.

Bu etkilerini sağlamak üzere % 2'lik infüzyonu dahileri kullanılır. Yani, 1 litre kaynar suya 20 gr. kurutulmuş karabaş lavantası yaprak ve çiçek karışımı hesabıyla ve kaynar suyun içinde 10-15 dakikalık demlendirmeye bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon, günde iki-üç kez birer bardak içilir.

Antiseptik ve yara iyileştirici etkilerinden yararlanılmak üzere, piyasada satılan

karabaş lavanta esansı (yağı), şikayetli yerlere dıştan uygulanır.

KARAKAFESOTU

Orjinal Adı Symphytum officinale

Diğer Adları Eşekkulağı

Bilgi



Hodangiller familyasındandır. Anayurdu Avrasya olup ülkemizde Kuzey Anadolu'da yetişmektedir. 120 cm'ye kadar boylanabilen, çokyıllık otsu bitkidir. Karakafesotunun toprakta 3 m. ve hatta daha derine kadar inen kalın ve uzun, rizomlu bir kökü vardır. Dört köşe kesitli, tüylü, yeşil renkli ve boydan boya çizgili gövdesi, bitkinin tepesinde dallara ayrılan yapıdadır. Uca doğru sivrilen oval biçimli yaprakları kaba dokulu, belirgin damarlı ve koyu yeşil renklidir, ilkbahar sonunda başlayıp sonbahara kadar açan mavimsi mor renkli çiçekleri, çan biçimli ve yere doğru sarkık salkımlar halindedir. Karakafesotu bol güneşli yerleri ve azotça zengin toprakları sever. Tohumlarıyla ya da daha hızlı gelişmesi için köklerinin bölünmesiyle çoğaltılır. Ancak bitki bir yere yerleştiğinde, o topraktan sökülüp atılmasının güç olacağı akıldan çıkarılmamalıdır.

Karakafesotu uçucu yağ, reçine, tanen, alkaloidler, yapışkan bitki sıvısı ve insanda hücre oluşumunu destekleyen allantoin adlı maddeyi içerir. Bitkide bulunan maddeleri daha da açılırsak, yalnızca yapraklarının kalsiyum, potasyum, fosfor gibi değerli mineraller ile A, B12, C vitaminleri yönünden zengin olduğu sonucuna da varırız, işte bu nedenle bazı yerlerde bilinçli beslenen kişiler tarafından karakafesotunun yaprakları çiğ olarak salatalara katılır, ıspanak gibi pişirilir. Gövdesi kaynatılıp ağartılarak kuşkonmaz gibi pişirilir ve yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Aşağıda sayacağımız, insan bedenine çok yararlı etkileri nedeniyle adına Tıbbi karakafesotu da denilen bitkinin neredeyse mucizeler yarattığı iddialarına katılmamazlık edemiyoruz. Karakafesotu bitkisinin insana inanılmaz gibi gelen ve hiçbir yan etkisi bulunmayan tıbbi etkilerini ve bunlardan yararlanma yöntemlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Diyareyi (ishali) keser ve peklik verir.
- Yatıştırıcıdır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Kanı temizler.
- İdrar yollarını temizler.

- Balgam söktürücüdür.
- Göğsü yumuşatır ve üst solunum yollarını da temizler.
- Bronşit ve insanı taciz eden öksürük durumlarında iyileştirici ve rahatlatıcıdır.
- Gastrit, onikiparmakbağırsağı ülserleri, ülserli kolit ve mide çeperinin zayıflaması nedeniyle oluşan fitıklarda güçlü bir iyileştiricidir.
- Damar ve doku büzücü etkileri nedeniyle iç ve dış kanamalarda iyileştiricidir.
- Aynı etkisi nedeniyle hemoroitte (basur yaraları) iyileştirici olur.

Bütün bu önemli etkilerinden yararlanmak için, karakafesotunun kök ve rizomu (kökgövdesi) ilkbahar ve sonbaharda allantoin düzeyinin en yüksek olduğu dönemlerde toprağı kazılarak çıkarılır. Bunlar iyice temizlenir ve küçük parçalara ayrılır. 40-60 C derece sıcaklıkta kurutulur. Körpe yaprakları da toplanıp gölgelik bir yerde özenle kurutulur. Kurumuş yaprak ve kökleri karıştırılır. Bunlardan 1-3 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateş kısılıp 10-15 dakika daha ağır ağır ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Karakafesotu yara temizliğı, yanık pansumanı ve cildi yumuşatma işlemlerinde de yararlıdır.
- Kronik varikozel durumlarında da iyileştirici etki yapar.

Bu etkilerinden yararlanmak için yukarda tarifi verilen dekoksasyon kullanılır: Yara, yanık ve varikozel durumlarında dekoksasyon dıştan uygulanır. Cildi yumuşatma işlemlerinde losyon halinde ya da banyo suyuna bolca katılarak uygulanır.

- Karakafesotu etkili bir yara iyileştiricidir.
- Eklem ağrıları, berelenme, ezik, hafif yanık, kesik, burkulma ve şişmelerin iyileştirilmesinde etkili olur.
- Yaralı yerlerimizde dokuların düzensiz oluşmasını önler.

Bu etkileri için bitkinin körpe yapraklarıyla yara lapası hazırlanır ve şikâyetli yerlere dıştan uygulanır.

UYARI

- Çok derin yaralarda karakafesotunun uygulanmasında dikkatli olunmalıdır. Çünkü bitki yaranın üzerinde sağlıklı bir doku oluştururken altta kalan yara apse yapabilir.

KASIKOTU

Orjinal Adı Agrimonia eupatoria (ya da Hernia glabra)

Diğer Adları Fıtıkotu, Kızılyaprak, Koyunotu, Kuzupıtrağı

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen ama Avrupa, Asya ve ülkemizde yetişen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. 20-120 cm. boylanabilir. Çoğu kez toprağın üzerine yatarak gelişir. Rizom kökü (kökgövdesi); kenarları dişli, tüysü, yeşil yaprakları; yaprak koltuklarında ve bitkinin tepesinde yoğun salkımlar oluşturarak yazın açan küçük sarı çiçekleri vardır. Bu çiçeklerinden oluşan ve adına pıtrak denilen meyveleri çengel dikenli olur. Güneşli ve kısmen gölge yerleri ve nemli toprakları seven kasıkotu en çok orman kenarlarında görülür. Bitki, tohumlarının hayvan postuna takılıp çevreye taşınmasıyla yayılır ve tohumun düştüğü yerde çoğalır.

Kasıkotu bitkisinin topraküstü kesimleri tanen, glikozitler, nikotinik ve şahsilik asitler, uçucu yağ ile B ve K vitaminlerini içerir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bilimsel adlarından birindeki Hernia sözcüğü 'fıtık' anlamına gelen ve uzun zamanlardan beri, kasık fıtıklarında meydana gelen rahatsızlığın giderilmesinde yararı görülen kasıkotunun, diğer tıbbi etkileri ve bunlardan faydalanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- İdrar söktürücüdür. Böbrek, mesane ve idrar yolları rahatsızlıklarına karşı etkili olur.
- Safra söktürücüdür. Sindirimi kolaylaştırıp mideyi rahatlatır.
- Karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında etkilidir.
- Doku ve damar büzücüdür. Peklik verir. Çocuklarda diyareyi keser.
- Bedeni güçlendirici ve rahatlatıcı acı bir toniktir.

- Yukarıda belirtildiği gibi fitık oluşumunda kasık şişmelerini indirir ve bedeni rahatlatır.

Bütün bu etkilrin sağlamak üzere kasıkotunun topraküstü kesimleri bitki çiçek açmaya başladığında toplanır. 40 C dereceyi aşmayan sıcaklıkta ve gölge yerde kurutulur. Kurumuş bitki karışımından 1-2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suya konur ve 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Kasıkotu bademcik şişmesi ve boğaz ağrılarında iyileştirici ve rahatlatıcıdır.

Bunun için 1-2 tatlı kaşığı kurumuş kasıkotu karışımı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Daha sonra ateş kısılarak 10-15 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksionla gargara yapılır.

- Kasıkotu, ayrıca yaraları temizler ve iyileştirir.

Bunun için bitkinin taze topraküstü kesimleri ezilerek bir yara lapası hazırlanır ve yaralara dıştan uygulanır.

KEDİNANESİ

Orjinal Adı Nepeta çatarla

Diğer Adları Nezleotu, Pisikotu

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemekte; ülkemizde iç ve Doğu Anadolu bölgelerinde doğal olarak yetişmektedir. 50-100 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Dört köşe kesitli, boydan kabarık çizgili, hafif tüylü, keskin acı kokulu ve yeşil

renkli gövdesi dallara ayrılan yapıdadır. Kalp biçiminde, üzeri sarı lekeli, kenarları dişli ve gri-yeşil renkli yapraklarının altı ince tüylü olup çiftler şeklinde dizilmiştir. Bu yapraklara dokunulduğunda, ele nane kokusu siner. Kediler bu kokuyu pek sevdiğinden bitkiye sürtünür ya da bitkinin üzerine yatarlar. Kedinanesi mavimsi-mor renkli, beyaz noktalı, keskin kokulu çiçeklerini yaz mevsiminde başaklar oluşturarak açar. Oval biçimli, kahverengi minik tohumlarının bir ucunda beyaz benek vardır. Güneşli ya da az gölgeli yerleri, süzek toprakları seven bitki, her türlü toprakta yetişmekte ve tohumlarıyla çoğalmaktadır, istenirse ilkbaharda bitki bölünerek çoğaltılabilir ve kedilerden korunarak yetiştirilir.

Kedinanesi bitkisinde strenellol, geraniol ve sitral adlı maddeleri içeren uçucu yağ, acı esanslar, tanen ve C vitamini bulunur. Nane kokulu yaprakları ve körpe sürgünleri bazı yerlerde salatalara katılır. Çeşni vermesi için yaprak ve sürgünleriyle etler ovulur. Kedinanesi, bulunduğu bahçelere bal arılarını çeker.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Midevidir: Mide rahatsızlıklarını ve sindirim güçlüklerini giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Mide kramplarını çözer.
- Spazm çözücüdür.
- Çocuklarda diyareyi giderici, mükemmel bir ilaçtır.
- Yatıştırıcıdır. Bedeni rahatlatarak gevşetir.
- Uykusuzluk durumunda kullanılır. Kısa zamanda uyku getirir.
- Geleneksel olarak kullanılagelen soğuk algınlığı ve grip ilaçlarından biridir.
- Güçlü terletici etkisi bulunduğu bronşit gibi hastalıklarda, ateşlilik durumlarında kullanılır ve kısa sürede beden ateşini düşürür.

Bu etkileri sağlamak için kedinanesinin yaprak ve çiçekleri yaz başı ya da sonbaharın başlarında toplanır. Gölge yerde özenle kurutulur. 2 tatlı kaşığı kurumuş bitki karışımı alınıp 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilebilir.

- Kedinanesi bitkisinin doku ve damar büzücü etkisi vardır. Çıbanların tedavisinde kullanılır.
- Antiseptik (mikrop kırıcı) etkisi bulunur. Akne tedavisinde etkili olur.
- Şakakta duyumsanan rahatsızlığa ve baş ağrılarına iyi gelir.

Çıban tedavisinde kedinanesinin körpe yaprakları ve çiçekli başağı ezilip yara lapası yapılır. Bu lapa çıbanlara sürülür. Akne, baş ağrısı ve şakakta duyumsanan rahatsızlıklar için yukarıda tarifi verilen infüzyon, ovuşturularak yüze ve şakaklara uygulanır.

KEKİKLER

Orjinal Adı Thymus türleri

Diğer Adları Çahkekiği

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu Avrupa'nın güneyi olup ülkemizde kekik türlerinden 40 kadarı güneş gören kurak tepeler ve sırtlarda kümeler oluşturarak yaygın ve doğal biçimde yetişmektedir. Bu türlerden en çok bilineni Adi kekik (*T. vulgaris*) 25-30 cm. kadar boylanabilen ve kışın yapraklarını dökmeyen çokyıllık çalıdır. Yeşil-kahverengi dörtgen kesitli gövdesi, bitkinin ikinci yılında odunsulaşır. Tüylerle kaplı gri-yeşil renkli, hoş kokulu ince yaprakları 1 cm. kadar uzunlukta olur. Bitkinin soluk erguvani renkli çiçekleri, yaz başı ile ortası arasında açar. Küre biçimli minik tohumları parlak kahverengidir. Bol güneşli yerleri ve suyu iyi akıntılı alkalik toprağı seven kekik, döktüğü tohumlarıyla çoğalır. Ayrıca, Avrupa'da bazı yerlerde kültürü yapılmakta, kış mevsimi dışında her zaman gövde çelikleri alınarak ya da ilk ve sonbaharda bitkinin tamamı veya kökü bölünerek de üretilmektedir.

Adi kekikte timol, karvakrol, simol, linalol ve borneol maddelerini içeren % 1 oranında uçucu yağ; acı esanslar, tanen, flavonit ve tripenoit bulunur. Kekik bitkisine hoş kokusunu veren, timol ve karvakrol adlı maddelerdir. Kurutulmuş kekik yaprakları, çeşni vermesi için özellikle çorba ve et yemeklerinde baharat olarak kullanılır. Ancak kokusu çok keskin, bitkinin tadı da acı olduğu için, kekik, yemeklerde çokça tüketilmemelidir. Bal arıları kekik türlerini çok sever ve makbul olan kekik balı yaparlar.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bedene yararlı nitelikleri ta Antik çağlardan beri öğrenilerek kullanılagelen bütün kekik türlerinin tıbbi etkileri birbirlerine benzer. Bu etkileri ve bitkiden yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Midevidir: iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır. Dispepsi (hazımsızlık) durumunun atlatılmasında etkilidir.
- Aşırı içki içilmesi sonrasında bedende meydana gelen rahatsızlıkları atlatmaya yardımcı olur.
- Gaz söktürücüdür.
- Yatıştırıcıdır.
- İdrar söktürücüdür.

- Spazm çözücüdür.
- Kan dolaşımını hızlandırıp artırır.
- Solucan (kurt) düşürücü etkisi vardır.
- Terletici ve balgam söktürücüdür.
- Soğuk algınlığı, nezle, boğaz ağrıları ve taciz edici öksürüğün atlatılmasında yararlı olur.
- Saman nezlesinin iyileştirilmesinde etkilidir.
- Bronşit, boğmaca ve astım tedavilerinde başarıyla kullanılır.
- Doku ve damar büzücü etkileri nedeniyle çocuklarda diyare ve yatak ıslatma durumlarının iyileştirilmesinde yardımcı olur.
- Bedeni güçlendirici tonik etkisi vardır.

Bütün bu etkilerinden yararlanmak üzere, kekik türlerinin yaprakları kurumuş dallarının üzerinden elle sıyrılarak alınır. Bitkinin çiçekli tepeleri ise yaz başından sonuna kadar yağışsız günlerde toplanır. Bunlar, gölge ve havadar yerde özenle kurutulur, kuru yapraklarla karıştırılır. Karışımdan 2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suya dökülür. 10 dakika süreyle demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde üç kez birer bardak olarak içilir. Tadı acı olduğundan içine biraz bal katılarak alımı kolaylaştırılır.

- Kekik ayrıca antiseptik (mikrop kırıcı) bir bitkidir. Özellikle iltihaplı yaraların temizliğinde ve iyileştirilmesinde etkili olur.
- Akne tedavisinde de temizleyici ve iyileştirici etkileri görülür.

Bu etkilerinden yararlanılmak için piyasada satılan ve her türlü kekiklerin damıtılmasıyla elde edilen kekikyağı, sulandırılarak yara ve aknelere dıştan uygulanır ya da yukarıda anlatılan kurumuş kekik karışımdan 2-3 tatlı kaşığı alınıp suda kaynatılarak elde edilen dekoksasyon yaralara ve akneli yerlere dıştan uygulanır.

- Kekik, larenjit (gırtlak iltihabı) ve tonsilit (bademcik iltihabı) durumlarında da iyileştirici olur. Bunun için yukarıda tarifi verilen dekoksasyonla ağızda derin gargara yapılır.
- Kekiğin içerdiği karvakrol adlı madde bazı kişilerin cildinde yakıcı ve kızartıcı etkiler yapabileceğinden, kekikyağı sulandırılarak uygulanmalıdır.

KETENLER

Orjinal Adı Linum türleri

Diğer Adları Bezir, Zeyrek

Bilgi



Ketengiller familyasının örnek bitkileridir.

Anayurdu Akdeniz havzasıdır. 100 kadar keten türü olup bu türlerden bazıları ülkemizde yetişmektedir. Bunlardan Yabani ketenin (*L. angustifolium*) kültüre alınmasıyla elde edilen Keten bitkisi (*L. usitatissimum*) konumuzla en çok ilgili olan türdür. 30-100 cm. boylanabilen bir yıllık bir tarım bitkisidir. Bitkinin tepesine doğru dallara ayrılan yeşil renkli gövdesi; almaşık dizili, ucu sivri ve uzunca biçimli yalın yaprakları; yaz boyunca açan gök mavisi renginde 5 taçyapraklı, süs çiçeği gibi güzel görünümlü çiçekleri vardır. Olgunlaşan çiçekleri, bir ucu sivri, yuvarlak biçimli, her biri 2 tohum taşıyan 5 gözlü kahverengi meyvelere dönüşür. Kireçli toprakları ve ılıman iklimi seven keten bitkisi, tohumlarıyla üretilir.

Keten bitkisinin tohumlarında linoleik, linolenik ve oleik asitleri içeren % 30-40 oranında sabit yağ; yapışkan bitki sıvısı, protein ve promarin adı verilen glikozit bulunur. Bitkinin tohumlarından elde edilen ve boyacılık, muşamba yapımı, kimi zaman da besin endüstrilerinde sıkça kullanılan bu yağa bezir ya da beziryağı denilir. Bitkinin tohumları ezilip yağı alındıktan sonra kalan küspesi değerli bir hayvan yemi olur. Ketenin gövdesinden elde edilen lifler de, makbul sayılan keten ipliği yapılmak üzere dokumacılıkta kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Eski Mısırlılar döneminden beri bedene yararlı özellikleri bilinen ve kullanılan ketenin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Pekliği giderici müshildir. Veterinerlikte de bu amaçla sıkça kullanılır.
- Sindirim sisteminde, mide ve bağırsaklardaki enfeksiyon ve tahrişlere karşı koruyucu etkileri vardır.
- Karaciğer ve safra kesesinin ani sancılanmalarına karşı yararlı etkileri görülür.
- Yatıştırıcıdır.

Bu etkileri sağlamak üzere sonbahar başlarında iyice olgunluğa erişen tohumları toplanır ya da piyasadan sağlanan bu tohumlardan 2-3 tatlı kaşığı alınıp üzerine bir bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyondan, günde iki kez sabah ve akşamları birer bardak içilir. Alımında zorluk çekilirse

meyve suyuyla karıştırılıp içilebilir.

- Keten tohumları ayrıca çıbanların olgunlaştırılmasında; yara ve yanıkların iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Şirpençe, zona ve sedef hastalıklarında rahatlatıcı ve iyileştirici etkileri görülür.
- Cildi yumuşatıcı ve ciltteki ağrıları kesici işlev yapar.
- Akciğer enfeksiyonları, özellikle nezle sonrası ortaya çıkan bronşit ve öksürükte yararlı etkileri vardır.

Bu etkileri sağlamak için olgun keten tohumları ezilerek sıcak suya konulup 2-3 dakika süreyle kaynatılır. Suyu süzülüp bir tülbenteye da gazlı beze serilen tohumlar şikayetli yerlerin üzerine ya da akciğerle ilgili rahatsızlıklarda göğsün üzerine konularak bastırılır.

KİRAZLAR VE VİŞNE

Orjinal Adı Cerasus türleri

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu, Kuzey Anadolu bölgesidir, öyle ki, Giresun ilimizin adı, yörede yetişen ve o dönemde adına ceresia denilen yabani kiraz ağacından gelmektedir. Kiraz, Antik çağlarda Avrupa'ya götürülmüş ve oradan dünyaya yayılmıştır. Yabani kiraz ağacı (C. microcarpa), günümüzde de Doğu Karadeniz Bölgesi ormanlarında dikenli ve dikensiz türleriyle çok bulunur ve 10-15 m. boylanabilirken, Avrupa ormanlarında 25-30 m'ye yükselen örnekleri görülmektedir. Dikine büyüyen ve piramit görünüşünü alan yabani kiraz ağacının çiçekleri beyazdır, ilkbaharda çiçeğinden önce yaprakları açar. Yabani kiraz ya da aynı familyadaki Mahlep (Idris) ağacına aşı yapılarak Bahçe kirazı ağacı (Prunus-Cerasus-Avium) türü elde edilir. Bahçe kirazının çiçekleri pembe-beyazdır. Meyvesi tek çekirdekli tohumunu taşır. Serin yerleri ve süzek toprakları seven kiraz ağaçları, tohumuyla çoğalır.

Kiraz ağacının meyvesi, bulunduğu bölgeye göre nisan sonu ile temmuz ayı arasında olgunlaştığında, siyaha yakın kırmızı ya da sarı renkte olur. 1-3 cm. çapında yuvarlak biçimli, etli, sulu, az lifli, aromalı ve lezzetli olan meyveyi, dallara ince uzun bir sap bağlar. Fosfor, B3 ve C vitamini ile meyve şekeri yönünden zengin olan kiraz sevilerek yenen bir meyvedir. Ayrıca pastacılık, şekerlemecilik ve içki yapımında kullanıldığı gibi reçeli de yapılır. Olgun kiraz ağacının kerestesi marangozlukta kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Kiraz ağacının kabuğu, yaprakları, çiçekleri ve meyve sapları bedene yararlı etkiler taşır. Bu tıbbi etkiler ve onlardan yararlanma yöntemlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Kabuğu peklik verici ve ateş düşürücüdür. Bunun için ağacın gövde ya da dallarının kabuğu soyulup kaynatılarak dekoksyonu yapılır ve içilir.
- Yaprakları müshildir. Kaynar suya daldırılan yaprakların demlendirilmesiyle hazırlanan infüzyonu içilir.
- Çiçekleri göğsü yumuşatır ve öksürüğü geçirir. Bunun için ağacın çiçekleri kaynar suya daldırılıp demlendirilerek yapılan infüzyonu içilir.

Kiraz ağacının tıbbi bakımından en etkili ve önemli bölümü meyve saplarıdır. Kirazın ve hatta vişnenin (*Cerasus vulgaris*) meyveleri yenilirken sapları atılmayıp gölge ve havadar bir yerde kurutulursa aşağıdaki tıbbi etkileri taşıyan doğal bir ilaç elde edilir:

- Kiraz ya da vişnenin meyve sapları idrar söktürücüdür.
- Böbrekleri ve idrar yollarını temizler.
- İçerdiği bazı mineraller nedeniyle bedenin su dengesini düzenler.
- Kabızlığı giderir.
- Bedeni güçlendirici toniktir.

Bu etkileri sağlamak için 2-3 tatlı kaşığı kurumuş kiraz ya da vişne sapı alınıp 1 bardak suya konularak kaynama noktasına kadar ısıtılır. Daha sonra ateş kısılarak 10-15 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

KOYUNGÖZÜ

Orjinal Adı Tanacetum parthenium (ya da Bellis perennis)

Diğer Adları Çayırpapatyası, Koyun çiçeği

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen, ancak yurdumuzda Marmara, Ege ve Karadeniz bölgelerindeki çayırarda, bahçe, tarla ve yol kenarlarında yabani olarak yetişen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. 60 cm'e kadar boylanabilir. Yuvarlak kesitli gövdesi

hafif tüylü, açık yeşil renkli ve dallara ayrılan yapıdadır. Hoş kokulu yapraklar derin girintili, yeşil, kimi zaman da sarı-yeşil renkli olur. Yaz ortalarında küçük ve gevşek salkımlar halinde uzun sapların ucunda açan çiçekleri bazı papatya türlerinininkine benzer. Çiçeğin ortası, Matricaria türü papatyalarının gibi basıktır. Dışta beyaz dils ve ortada sarı renkli tüpsü çiçekleri yer alır. Olgunlaşan çiçekleri açık kahverengi, minik, dar ve yassı tohumlarını oluşturur.

Güneşli yerleri, kuru ve süzek toprakları seven koyungözü, döktüğü tohumlarla çoğalır. Koyungözü bitkisi uçucu yağlarla partenolit gibi bazı esterleri içerir. Anadolu'da kimi yerlerde körpe yapraklar sebze olarak yenilir. Kimi yerlerde de acımsı tadı nedeniyle bitkinin yaprakları bazı yiyeceklere çeşni vermesi için katılır. Gene bu yapraklar, güveleri kaçırmaları için koku torbalarına konulur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Baş ağrısını kesici etkisi Antik çağlarda da bilinip bu amaçla kullanılan bitkinin, tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Koyungözü bitkisinin baş ağrısı ve migreni kesme etkileri son zamanlarda yeniden keşfedilmiş gibidir.
- Kaslardaki spazmı çözücüdür. Belki de bu nedenle baş ağrısı ve migrene karşı yararlı etkileri bulunmaktadır.
- Baş dönmesi ve kulak çınlamalarında diğer ilaçlarla birlikte alındığında onların etkilerini artırarak yararlı olur.
- Hafif yatıştırıcı etkisi vardır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Yangılı artride karşı etkili olur.
- Ağrılı aybaşı dönemlerinde ağrıları hafifletir. Aybaşı gecikmelerini önler.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, ilkbahar ve yaz mevsimi boyunca, daha iyisi bitki çiçek açmadan önce körpe yapraklar toplanır. Taze ya da dondurulmuş (çözöldükten sonra) 3-5 yaprağı, ekmeğin arasına konulup yenilerek kullanılır. Bu şekilde, o anki baş ağrıları ve migrene iyi gelen koyungözünün, migrenin kalıcı tedavisi için alımına 3-6 aylık sürelerle devam edilmelidir. Baş ağrısı ve migrenin o anda geçiştirilmesi ve diğer etkilerinden yararlanılması için, bitkinin körpe yapraklarından 3-5 tane alınıp kaynar suda 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyonu, çay gibi içilebilir.

UYARI

- Bitki, ağzı duyarlı kişilerde ağız ülserlerine neden olabilir.
- Gebe kadınlar koyungözü bitkisini almamalıdır.

KUŞOTU

Orjinal Adı Stellaria media

Diğer Adları Serçedili, Serçeotu

Bilgi



Karanfilgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemekte, ancak Anadolu'da yol kenarları, duvar dipleri ve bahçelerde yaygın olarak yetişmektedir. 10-30 cm. kadar boylanabilen, bir yıllık otsu bitkidir. Çok dallı, gevrek yapılı, açık kahverengi gövdesinin bir tarafı tüylü olur. Oval biçimli, etli ve sulu yaprakları, sapsız ve karşılıklı olarak gövde üzerinde dizilmiştir, ilkbaharın başlarından kış başına kadar aralıksız açan küçük kırmızımsı beyaz renkli çiçekleri yıldız biçimindedir. Yer seçmeyen, nemli olmak koşuluyla her türlü toprakta yetişen kuşotu bitkisi, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Bitkinin topraküstü kesimleri organik asitler, potasyum tuzları, fosfor ve C vitamini içerir. Ülkemizde pazar yerlerinde satılan kuşotu, çiğ olarak yenilebilecek kadar lezzetlidir. Bu nedenle salatalara konulur, börek harcına girer ya da sebze olarak pişirilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Kuşotu bitkisinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- İdrar söktürücüdür. Böbreklerin çalışmasını hızlandırır.
- Balgam söktürücü etkisi de vardır.
- Müshildir, pekliği giderir.
- Romatizma yangılarını ve ağrılarını hafifletir.

Bu etkileri sağlamak üzere, kuşotunun tüm topraküstü bölümleri bitki yeşil olduğu sürece toplanır ve gölgelik yerde kurutulur. Kurutulmuş bitkiden 2 tatlı kaşığı alıp üzerine 1 bardak kaynar su konularak 5 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyon, günde üç kez birer bardak olarak içilir.

- Hemoroite (basur) karşı iyileştirici etkiler gösterir.
- Kaşıntıdırıcı ve rahatsız edici sedef hastalığı ve egzamada rahatlatıcıdır.
- Cildi yumuşatır.

Bu etkiler için, kurumuş bitkiden 2-3 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateşi kısılarak 15-20 dakika daha ısıtmaya devam edilir. Böylece hazırlanan yoğun dekoksiyon dıştan uygulanır.

- Kuşotu ayrıca yara iyileştiricidir. Yara, kesik ve çıbanların tedavisinde

kullanılır. Bunun için toplanan taze bitki ezilerek yara lapası hazırlanır. Bu lapa şikayetli yerlere dıştan uygulanır.

LABADA

Orjinal Adı Rumeoc patienta

Diğer Adları Efelek

Bilgi



Karabuğdaygiller familyasındandır. Kuzukulağının yakın akrabası olan labadanın ülkemizde yetişen 25 kadar türü vardır. Bunlardan en yaygını olan Adi labada (R. patienta), sulak yerlerde kendiliğinden yetişen, aynı zamanda tarımı da yapılan ve 0,5-2 m. arasında boylanabilen, çokyıllık otsu bitkidir. Kazık kökü dallı olup dışı kahverengi ve içi sarıdır. Yuvarlak kesitli dik gövdesi, uzunlamasına çizgili ve genellikle kırmızımsı renklidir. Yaprakları almaşık dizili, saplı, uzunca, oval ya da elips biçimli ve kenarları hafif dalgalı olur. Yazın açan çiçekleri gövdenin tepesinde kırmızımsı yeşil renkli salkımlar halinde bulunur. Bitki, çiçeklerinden olgunlaşan meyvesindeki tohumlarla çoğalır.

Labadanın yapraklarında çeşitli mineral ve vitaminler; kazık köklerinde nişasta, şekerler, reçine ve antrakinon türevleri bulunur. Anadolu'nun bazı yerlerinde labada yapraklarıyla salata, sebze yemekleri ve 'efelek dolması' denilen özel etli yemeği yapılır. Meyvelerinin demlendirilmesiyle yapılan 'gığış çayı' bazı yerlerde çay yerine içilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararlı bazı etkileri kuzukulağıninkine benzeyen labadanın, tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Yaprakları, bedeni güçlendirici toniktir.
- İştah açıcıdır.
- Kanı ve bağırsakları temizler.
- Hafif müshil etkisi vardır.

Bu etkiler için, labadanın yaprakları çiğ olarak yenir ya da % 5'lik standart dekoksiyonu yapılarak içilir. Yani, 1 litre sıcak suya 50 gr. taze labada yaprağı konulup 15-20 dakika kadar kaynatılır. Böylece elde edilen dekoksiyon, günde iki-üç kez birer bardak alınır.

- Yaprakları, deri hastalıklarında etkilidir. Çıbanları olgunlaştırır. Yara ve egzamaları iyileştirir. Bu etkileri sağlamak üzere, labadanın yapraklarıyla yara lapası hazırlanır ve şikayet edilen yerlere dıştan uygulanır.
- Kökü, müshil etkisi gösterir. Bunun için de kuzukulağının kökünde olduğu gibi % 5'lik bir dekoksiyon hazırlanarak günde iki-üç kez birer bardak içilir.

LAVANTALAR

Orjinal Adı Lavandula türleri
Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz havzası olan Lavandula cinsi, kışın yapraklarını dökmeyen 20 kadar çalimsı görünüşlü çokyıllık bitki türünün ortak adı lavantadır. Bu türlerden bazıları ülkemizde de yetişmektedir. Bunlardan konumuzla ilgili olan ikisini, önce ingiliz lavantası (L. angustifolia=L. spica=L. vera=L. officinalis) türünü

ve daha sonra ayrı bir bölümde Karabaş lavantası (L. stoechas) türünü ele alacağız.

İngiliz lavantası ya da kısaca lavanta, en çok 1 m. kadar boylanabilir. Gövdesi dört köşe kesitli, yeşil renkli ve hoş kokuludur. Ancak, bitkinin ikinci yılında gövde odunsulaşır. Grimsi yeşil renkli, ince uzun ve hoş kokulu yaprakları; uzun sapların ucunda seyrek başaklar oluşturarak yaz aylarında açan, çok kokulu, lavanta mavisi renkli çiçekleri vardır. Bitkinin gövde, yaprak, sap ve çiçeklerine özel kokusunu veren, bunların üzerinde bulunan küçük yıldızsı tüyleridir. Lavantanın sonbaharda olgunlaşan küçük meyvelerinin her birinde, dörder adet fındıkçık şeklindeki tohumu yer alır. Güneşli ve açıklık alanları, suyu iyi akıntılı kireç içeren kumlu toprakları seven lavanta, tohumlarıyla, sonbaharda alınan gövde çelikleriyle ya da bitki tabanının bölünmesiyle çoğaltılır.

Lavanta, içinde organik asitler bulunan uçucu yağ ile glikozitler, alkaloidler ve tanen gibi maddeleri içerir. Bu uçucu yağın damıtılmasıyla elde edilen lavanta esansı (lavantayağı) parfümeri endüstrisinde önemli bir hammadde olarak kullanılır. Ayrıca geleneksel şekilde lavantanın yaprak ve çiçekleri odalarımıza güzel koku veren potpuri tabağına, yatak odalarımızdaki güzel koku torbalarına konulur. Lavanta esansı yatak çarşafına serpilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararlı etkileri uzun zamanlardan beri bilinen ve kullanılan lavantanın tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Sinirleri yatıştırıcı ve spazm çözücüdür. Özellikle depresyonla ilgili aşırı sinirlilik durumunda yatıştırıcı olur. Uykusuzluk halini giderir.
- Stresle ilgili baş ağrılarında etkili bir iyileştiricidir.
- Bitkinlik ve güçsüzlük durumlarında, merkezi sinir sistemini ve dolayısıyla bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Saman nezlesini geçiştirmede etkili olur.
- Sindirim sistemi üzerinde olumlu etkileri vardır, iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır. Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.
- Kusma refleksini bastırır.
- İdrar söktürücüdür. Böbrekleri temizler.
- Öksürüğü kesici ve ateşi düşürücü etkileri de vardır.

Sağlığa çok yararlı bütün bu etkileri sağlamak üzere, lavantanın taze sürgünleri yaz başında ve çiçekleri iyice açtıklarında toplanır. 35 C dereceyi aşmayan sıcaklık ve gölge yerde bunlar özenle kurutulur. Birbirine karıştırılan kurumuş sürgün ve çiçeklerden 1 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 10 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca lavanta romatizma, burkulma ve kırık yerlerinin ağrılarında rahatlatıcıdır.
- Akneli cildi temizler.
- Duyarlı ciltler için tonik sıvı oluşturur.

Bu durumlarda yararlı etkiyi sağlamak üzere, lavanta çiçeklerinin damıtılmasıyla elde edilen ve piyasada satılan lavanta esansı (lavantayağı)

kullanılır. Bu yağ içilmez. Yalnızca şikayetli yerlere, elle ovularak dıştan uygulanır. Duyarlı ciltler içinse, küvette hazırlanan banyo suyuna katılır.

MAYDANOZ

Orjinal Adı Petroselinum sativum

Bilgi



Maydanozgiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu Akdeniz havzası olup yurdumuzun hemen hemen her yerinde yetiştirilen, iki yıllık dayanıklı otsu bitkidir.

Maydanoz, ilk yılında bol yaprak ve sapından oluşan bir rozet, ikinci yılında 80-100 cm'ye kadar boylanabilen gövdesini meydana getirir. Gövde ve yaprak sapları, içi dolu dairesel kesitli ve yeşil renklidir. Yaprakları düzgün ve çok parçalı kesimli, parlak yeşil, altı biraz daha açık renktedir. Maydanozun kök, gövde, sap ve yaprakları güzel kokulu olur. Yazın açan sarı renkli küçük çiçekleri şemsiye görünüşü alarak bir araya gelirler. Bitkinin minik tohumları, esmer renkli ve orak biçimli olup en güçlü kokusunu taşıyan kazık kökü, dallara ve sonra ince saçaklara ayrılan yapıdadır. Bol güneşli ya da kısmen gölgeli yerleri; zengin, nemli ve derin kazılmış toprağı seven maydanoz, tohumuyla çoğaltılır.

Eski Yunan ve Romalılar döneminden beri yemeklere çeşni katmak, sofraya ve yemekleri süslemek üzere kullanılan maydanoz, başta C olmak üzere A, B ve K vitaminleri, demir, kalsiyum ve magnezyum gibi mineraller ile apiol adlı uçucu yağ yönünden zengindir. Salatalara ve bazı yiyeceklerle çiğ olarak, kimi yemeklere pişmenin son anında ya da pişme işi biter bitmez katılarak bolca tüketilir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Maydanozun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Terletici; balgam, idrar ve safra söktürücüdür. İdrar söktürücü etkisi kanı temizleyerek yararlı olmakla birlikte, varsa bedendeki aşın ödemin nedenleri araştırılmalıdır.

- Kadınların aybaşı ağrılarını hafifletir. Aybaşını düzene sokar.
- İştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür. Karın ağrılarını da hafifletir.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Afrodizyak (cinsel gücü artırıcı) etkisi olduğu varsayılmaktadır.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin kazık kökü, tohum ve yaprakları bir araya getirilir. Bu karışımdan 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine bir bardak kaynar su dökülür. Kabin üzeri kapatılarak 5-10 dakika demlendirilir. Elde edilen infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

- Maydanozun sap ve yaprakları solugun kokusunu temizlemek ve saglikli bir cilt elde etmek üzere çig olarak bolca yenilmelidir.
- Ayrıca zengin ve dogal bir C vitamini kaynagi oldugundan grip ve nezlenin kolayca atilmasi için maydanozun yaprak ve saplari gene çig olarak bolca tüketilmelidir.

UYARI

- Maydanoz dölyatağını uyardığından, gebelikte aşırı miktarda alınmamalıdır.

MENEKŞELER

Orjinal Adı Viola türleri

Diğer Adları Benevşe, Menevşe

Bilgi



Menekşegiller familyasındaki Viola cinsinden 500 kadar, bir-iki ya da çokyıllık dayanıklı bitki türünün adı menekşedir. Bu türlerden 20 kadarı ülkemizde yetişmekte olup en çok tanınan ve konumuzla ilgili alanı Kokulu menekşe (V. odorata)'dır. Kokulu menekşe, doğada özellikle nemli yerlerdeki ağaç altlarında ve ormanlık alanlarda kendiliğinden yetişen, bulunduğu yere yayılıp toprağı iyice örttüğü için bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilen, güzel kokusu olan ve 10-15 cm. kadar boylanabilen, çokyıllık bir bitkidir. Bitki, bu güzel kokusunu, ancak koparıldığı zaman çevresine yayar. Kalp biçiminde koyu yeşil yaprakları; kış sonu ile ilkbaharda açan mor ya da seyrek olarak beyaz taçyapraklı çiçekleri; açık sarımsı kahverengi, minik, sert ve yuvarlak tohumları ve gene sarımsı kahverengi rizomu (kökgövdesi) vardır. Bitki, tohumlarıyla ya da rizomundan uzayıp toprağı yapışarak yeni bitki oluşturan kök saçaklarıyla çoğalır.

Kokulu menekşe saponin, mentil salisilat, alkaloitler, flavonitler ve uçucu yağ

içerir. Güzel kokulu çiçeği, şekerleme yapılarak pasta ve tatlıcılıkta, ayrıca parfüm endüstrisinde kullanılır. Salatalara konularak çiğ olarak yenilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bu etkilerden yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Soğuk algınlığı, anjin, boğmaca, öksürük ve bronşit durumlarında iyileştirici ve rahatlatıcıdır. Göğsü yumuşatır, balgamı söktürür. Kronik bronşite bile iyi gelir.
- İdrar söktürücüdür. idrar yolları enfeksiyonlarında iyileştirici etkisi vardır.
- Hafif bir müshil etkisi yapar.
- Egzama, akne ve öteki cilt sorunlarında iyileştirici etkisi görülür.
- Baş ağrısı, sinirlilik hali ve uykusuzluğa karşı olumlu etkileri vardır.
- Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, kokulu menekşenin bedende ur oluşumunu engelleyici etkileri de saptanmıştır.

Bütün bu etkilen sağlamak üzere çiçek açtığı sürece kokulu menekşenin topraküstü kısımları toplanır. Bunlar ya yaş,olarak ya da gölge bir yerde özenle kurutularak kullanılır ve infüzyonu şöyle hazırlanır: 1 tatlı kaşığı yaprak, sap ve çiçek karışımının üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

MERSİN

Orjinal Adı Myrtus communis

Diğer Adları Mort, Murt, Sazak ağacı

Bilgi



Mersingiller familyasında yer alan aynı cinsten 1000 kadar bitki türünün genel adı Mersin'dir. Anayurdu Amerika, Avustralya ve Yeni Zelanda olan, kış mevsiminde yapraklarını dökmeyen ve 2-5 m'ye kadar boylanabilen ağaç ya da ağaççıklardır. Burada sözünü edeceğimiz, Yabani ya da Adi mersin (*M. communis*) adı verilen tür, Akdeniz Bölgesi'nin bitkisi olup Batı ve Güney Anadolu kıyı şeridimizde bulunan güneşli ve kurak alanlardaki makiler arasında bol bol yetişmektedir. Üst yüzeyinde pek çok saydam nokta (yağ bezeleri) bulunan yaprakları sert, meşinimsi, kenarları düz, küçük, üzeri koyu yeşil, altı daha açık yeşil ve tam ortası boydan boya çizgili olur. Mersinin yaz ortasından sonbahara kadar açan altın renkli erkek organlı beyaz çiçekleri ve yuvarlak kesitli, kırmızımsı renkte dalları vardır. Bitkinin ikinci yılında dalları bej renge dönüp odunsulaşır. Başlangıçta etli ve beyaz olan meyveleri, olgunlaştığında koyu mavi-siyah renge döner. Mersin bitkisinin dal, yaprak, çiçek ve meyveleri hoş kokuludur. Bitki, döktüğü tohumlarla kendiliğinden çoğalır ya da gövde çelikleriyle üretilir.

Mersinin yaprak ve çiçekli dallarında tanen, reçine, acı birtakım maddeler ile uçucu yağlar; meyvelerinde yüksek oranda A vitamini, tanen, şeker ve asitler bulunur. Tatlı ve hoş kokulu meyveleri pazarlarda satılır ve yenir. Körpe yaprakları ise, defne gibi, et yemeklerine çeşni vermesi için kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Peklik verici ve özellikle çocuklarda diyareyi kesicidir.
- İştah açıcıdır.
- İdrar yolları enfeksiyonlarında antiseptik etkisi vardır.
- Doku ve damar büzücü niteliği nedeniyle kanı dindirici etkileri görülür.

Sayılan bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin yaprakları her mevsimde toplanır ve gölgelik, havadar bir yerde kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş mersin yaprağı üzerine 4 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde iki kez birer bardak içilir.

- Mersin, antiseptik etkiler taşır. Bu etkisinden yararlanmak üzere, bitkinin yaprakları suda kaynatılıp buharı damıtılarak elde edilmiş ve piyasada satışa sunulmuş suyu, dıştan bedene uygulanır.
- Ayrıca A vitamini yönünden zengin olan mersin meyvesinden şurup yapılarak içilmesinin, görme yeteneğini artırdığı ileri sürülmektedir.

MISIR (-PÜSKÜLÜ)

Orjinal Adı Zea mays

Bilgi



Buğdaygiller familyasındandır. Anayurdu Güney Amerika olan mısır, Amerika Kıtası'nın keşfinden sonra denizciler tarafından Avrupa'ya getirilmiştir. Oradan da, Afrika anakarasından, Mısır üzerinden ülkemize getirildiğinden, dilimizde bu bitkiye mısır adı verildiği sanılmaktadır, 2 m'ye kadar boylanabilen, bir yıllık dayanıklı tahıl ve kültür bitkisidir. Mısırın kökleri toprakta derine kadar iner, kalın ve bol saçaklıdır. 4 cm. çapa ulaşabilen dik gövdesi boğumludur. Bu boğumlar arasında gövdenin içi boş olur. Gövde üzerinde almaşık dizili uzun yaprakları şerit biçiminde, paralel damarlı ve uçları sivridir. Aynı bitki üzerinde ayrı kesimlerde yer alan dişi ve erkek çiçeklerden erkek olanları, gövdenin ucunda başaklar; dişi

olanları, yaprak koltuklarında koçanlar halinde görülür. Dişi çiçeklerin olgunlaşmasıyla meydana gelen mısır tohumları, tek ve kalın bir sap olan koçan üzerinde düzgün sıralar halinde dizilmiş iri taneler şeklinde olur. Konumuza yararı olan kısımları, dişi çiçeklerin olgunlaşıp tane biçimine gelmeden önce koçanın ucunda 10-30 cm. uzunlukta oluşturdukları ve adına mısır püskülü denilen ipliksi uzantıları (stigma'ları)dır. Bol güneşli sulak alanları seven mısır bitkisi, ülkemizin su bulunan hemen hemen her yerinde kültür bitkisi olarak yetiştirilirken çok gelişip fazla yer kapladığından tohumlarının toprağa seyrek olarak ekilmesine dikkat edilir.

6000 yıl kadar önce Güney Amerika'daki And Dağları bölgesi yerlileri tarafından yetiştirildiği ve tüketildiği saptanan mısır bitkisinin taneleri, yüksek oranda nişasta ile doymamış yağ asitleri, A vitamini ve steroller içerir. Bu yüzden mısır taneleri hem insanlar hem de hayvanlar için değerli bir besin kaynağıdır, ilaç olarak kullanılan mısır püskülünün içerdiği maddeler ise şunlardır: Glikoz ve maltoz gibi şekerler, steroller, reçine, potasyum tuzları ve uçucu yağ.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Açık esmer ya da kırmızımsı renkli hafif ve özel kokusu bulunan mısır püskülünün tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Sakinleştiricidir.
- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Romatizma tedavisinde yardımcı olur.
- İdrar söktürücüdür.
- Mesane taşlarını düşürür.
- Üretrit (idrar yolları enfeksiyonu), sistit (mesane enfeksiyonu) ve prostatit (prostat bezi enfeksiyonu) tedavilerinde etkilidir, özellikle ayrıkotu ve civanperçemi ile birlikte kullanılırsa daha etkili olur.
- Çocuklarda böbrek sorunlarının atlatılmasına yardımcı olur.

Bu etkilen sağlamak üzere, mısır koçanındaki dişi çiçeklerin döllenme olayı gerçekleşmeden

önce ortaya çıkan püskülleri alınır. Bunlar kurutulduğunda bazı etkilerini yitirdiğinden kurutulmadan kullanılması daha doğru olur. 1 bardak kaynar suyun içine 2 tatlı kaşığı kuru ya da taze mısır püskülü konur. 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyondan günde iki-üç kez birer bardak içilir.

- Mısır tanelerinden elde edilen mısırözü yağının, sıvı bitkisel bir yemeklik yağ olarak, damar sertliğini önlediğini, kullanan kişilere bu konuda büyük yarar sağladığını belirtmeden geçemeyeceğiz.

MOR SÜSEN

Orjinal Adı İris germanica (ya da İ. versicolor)

Diğer Adları Mezarlık zambağı, Mor zambak

Bilgi



Süsengiller familyasındandır. Kuzey Yarıküre'nin sıcak ve ılıman iklim kuşağındaki bölgelerde yetişen ve gösterişli çiçekler açan mor süsen, ülkemizde de birçok yerde süs bitkisi olarak üretilmektedir. 100-150 cm'ye kadar boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Sivri uçlu yaprakları, 50 cm. kadar uzunlukta kılıçsı biçimli, paralel damarlı ve açık yeşil renklidir, ilkbahar sonu ile yazın başaklar halinde açan baygın kokulu ve mor renkli iri çiçekleri üçer adet çanak ve taç yaprağından oluşur. Bu çanak ve taç yaprakları alması olarak dizilmiştir. Çiçeğin çanak biçimini alan ortası sarı renktedir. Burada erkek ve dişi organları yer alır. Mor süsenin rizomu (kökgövdesi) kalın, güçlü ve dallara ayrılan yapıdadır. Bitki 2-3 yılda bir, yerinden sökülerek rizomları bölünür. Bunlar ayrı yerlere dikilerek bitki çoğaltılır.

Mor süsenin konumuzu en çok ilgilendiren bölümü olan rizomu uçucu yağ, yapışkan bitki sıvısı, nişasta, şeker, reçineli maddeler, tanen, salisilik asit ve iridin adlı maddeyi içerir. Mor süsenin güçlü kokulu çiçekleri parfümeri ve kozmetik endüstrilerinde kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Safra söktürücüdür.
- Karaciğer ve safrayla ilgili peklik durumlarında değerli bir müshil etkisi sağlar.
- İdrar söktürücüdür.
- Bedendeki yangıları hafifletir.
- Tükürük salgısını artırır.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, mor süsenin rizomu sonbahar mevsiminde toprağı kazılarak çıkarılır. Temizlenir ve havadar, gölge bir yerde özenle kurutulur. Parçalanmış rizomundan 1/2-1 tatlı kasığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Daha sonra ateş kısılarak ısıtma işlemi 10-15 dakika daha sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksilyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

- Egzama ve sedef hastalığı gibi kronik deri sorunlarında iyileştirici etkiler yapar.

Bu durumlarda şikâyet edilen yerlere bu dekoksasyon dıştan ovularak uygulanır.

NANELER

Orjinal Adı Mentha türleri

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındaki aynı cinsten 25 kadar çokyıllık dayanıklı otsu bitkinin genel adı Nane'dir. Dünyanın tüm ılıman ve astropikal bölgelerine yayıldığı gibi ülkemizde de 7 türü yetişmektedir. Nemli ve gölgelik yerleri çok seven nane türleri, 3-100 cm. arasında boylanabilirler. Dört köşe kesitli, kırmızımsı gövde ve dalları; karşılıklı dizilen, kenarları dişli, keskin ama hoş kokulu koyu yeşil yaprakları ve dal uçlarında kümeler oluşturarak temmuz-ağustos aylarında açan leylak, pembe ya da beyaz renkli çiçekleri vardır. Koyu kahverengi, minik taneli ve küremsi biçimli tohumları olur. Nane türleri, döktüğü tohumlarıyla çoğalır ya da çoğaltılır.

Türleri arasında en çok kültürü yapılanı (yani insan eliyle üretileni) Bahçe nanesidir (M. piperita). Bu türün yaprak, sap ve çiçeklerinde mentol, menton, jasmon vb. maddeleri içeren uçucu yağ ile tanen, reçine, acı bitki esansı ve bazı organik maddeler bulunur. Nananın tazesı ya da kurutulmuşu baharat olarak kullanıldığı gibi ilaç, yiyecek ve parfümeri alanlarında da kullanım yeri bulur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Nananın tıbbi etkileri şöylece sıralanabilir:

- Sindirim salgılarını artırdığından mide ve bağırsaklardaki sindirim işlemini kolaylaştırır.
- İç organların kaslarında yatıştırıcı etkiler yapar.
- İçerdiği uçucu yağlar nedeniyle mide bulantılarını keser. Gebelikteki ve yolculuklardaki kusma refleksini bastırır.
- Mide ve bağırsak gazlarını söktürücüdür.
- Beden üzerinde güçlendirici (tonik) etkisi vardır.
- Bağırsaklardaki kolit yaralarının iyileşmesinde etkili rol oynar.

- Grip ve nezlede yüksek ateşin düşürülmesinde değerli bir yardımcıdır.

Bu etkilen sağlamak üzere, nane şöyle kurutulur: Bitki çiçek açmadan önce sap, yaprak ve goncah dalları toplanıp çok sıkmadan demetler halinde bağlanıp gölgelik ve havadar yerlere asılır. Böylece kurutulmuş yaprak, sap ve çiçek goncalarından bir büyük tutamı alınır. Üzerine bir bardak kaynar su dökülüp 10 dakika demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Hiçbir yan etkisi olmadığından istenilen sıklıkta içilir.

Nanenin yukarda sayılan tıbbi etkilerinden yararlanmak için, ikinci kullanım şekli, taze yapraklarının suyla damıtılarak nane ruhu elde edilmesidir. Böylece elde edilip piyasada satılan naneruhunun 2-10 damlası bir şekerin üzerine damlatılarak alınır.

OĞULOTU

Orjinal Adı Melissa officinalis

Diğer Adları Kovanotu, Melisa

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Akdeniz havzasının bitkisi olup Güney Avrupa'da yaygın biçimde tarımı yapılmaktadır. Ülkemizde de Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yetişir. 100 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Gövdesi dört köşe kesitli, tüylü ve dallara ayrılan yapıdadır. Oval biçimli, kenarları dişli ve tüylü yaprakları limon kokulu olur. Yaz mevsiminden sonbahara kadar salkımlar oluşturarak açan, çok açık sarı ya da beyazımsı küçük çiçekleri iki dudaklı; koyu kahverengi, minik ve gözyaşı biçimli tohumları parlaktır. Tohumu ile yetiştirilmesi çok ağır gerçekleştiğinden bitki ya bölünerek ya da gövde

Çelikleri alınarak çoğaltılır.

Oğulotu sitral, stranellal, linalol ve pinemi içeren uçucu yağlar ile flavon ve reçine içerir. Körpe yaprakları hoş limon kokusunu vermesi için salatalara, bazı yiyecek ve içeceklerle katılır. Melisa ayı olarak demlenip sevilerek içilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bu etkilerden yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Yatıştırıcıdır; endişe ve depresyonla oluşan gerginlikleri giderir.
- Gaz söktürücüdür. Sindirimi kolaylaştırır, sindirim sistemindeki spazmları yok eder.
- Terleticidir; ateşli soğuk algınlıkları, nezle ve bronşitte etkili olur.
- Kalp ve kan dolaşımı sistemi üzerinde tonik etkisi vardır. Tansiyonu düşürür.

Bu etkileri sağlamak üzere körpe ya da gölgede kurutulmuş yaprakları kullanılır, 1 bardak kaynar su, 2-3 tatlı kaşığı kuru ya da 4-6 kaşık körpe yaprak üzerine dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilirken, iilene kadar üzeri sıkıca kapalı tutulur. Böylece hazırlanan infüzyon, sabah ve akşamları birer kez ya da gerektikçe bir bardak olarak içilir.

ÖKSEOTU

Orjinal Adı Viscum albüm

Diğer Adları Burç, ekeni, Gbelek, Gökçe

Bilgi



kseotugiller familyasından, kimi ağaçlar üzerinde asalak olarak yaşayan, 100' aşkın türü bulunan ufak çalı halindeki bitkilerin genel adı kseotu'dur. Burada açıklaması yapılacak olan Adi kseotu (V. albüm) türü, Avrupa ve Akdeniz lkeleri ile Türkiye'de pek çok ağaç türünün (am, göknar, söğüt, kavak, meşe, ıhlamur ve bazı meyve ağaçları) dalları üzerinde gelişir. 30-100 cm. boylanabilen, kışın yaprakıklarını dökmeyen, sarımsı renkte çiçekler açan bitkilerdir. Buruşuk yüzeyli, sarımsı renkli, kokusuz ve tatsız meyveleri 1 cm. kadar çapında, küre biçiminde ve tek

tohumlu olur. özellikle ardıc kuşları bu meyveleri sever ve kondukları ağaç dallarına dışkılarıyla ökseotu tohumlarını bırakıp bitkinin çoğalmasını sağlarlar.

Adi ökseotunun yaprakçıkları tanen, urson, inosit, viskotoksin, sapotoksin ve glikozit adı verilen maddeleri içerir. Bitkinin meyvelerinin etli bölümünde visin adlı yapışkan madde bulunur. Bununla kuşları tutmak üzere ökse hazırlanır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Ökseotunun yaprakçık ve genç sürgünlerinin tıbbi etkileri şöyle sıralanabilir:

- Sinirleri yatıştırıcı, sinirsel spazmları gidericidir.
- Yüksek tansiyonu düşürür. Yüksek tansiyon nedeniyle oluşan baş ağrılarını geçirir.
- Damar çeperlerindeki kireçlenmeyi azaltır. Damar sertliğine karşı yararlıdır.
- Sinirsel taşikardilerde çarpıntıyı hafifleticidir.
- Metabolizmayı düzene sokar.
- Son zamanlarda yapılan bazı kanser araştırmalarında ökseotunun tümör oluşumunu engellediği saptanmıştır.

Bütün bu etkilerini sağlamak üzere, ökseotunun yaprakçık ve taze sürgünleri ilkbaharda toplanır, gölgelik, havadar yerde kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kurumuş yaprakçık ve genç sürgün üzerine bir bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirerek hazırlanan infüzyon, günde üç kez içilir.

UYARI

- Hazırlanan bu infüzyona ökseotu meyveleri konulmamalıdır.

PAPATYALAR

Orjinal Adı Anthemis ve Matricaria türleri

Bilgi



Bileşikgiller familyasındaki bitkiler gibi Anthemis ve Matricaria cinsi papatya türleri, ortada sarı tüpsü çiçekleri ile bunların çevresinde beyaz ya da sarı renkli dilsî çiçeklerinden oluşan bileşik çiçekleri ve çok parçalı yaprakları ile dikkati çeker. Papatya türleri ilkbaharda çiçek açmaya başlar, yaz boyunca çiçekli kalır.

Anthemis cinsi papatyaların tür sayısı 100 kadar olup bunların anayurdu

Avrasya'dır. 20-30 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkilerdir. Ülkemizde 50 kadar Anthemis türü papatya yetişmektedir. Bunlar, çiçekleri gösterişli olduğundan çoğu yerde süs bitkisi olarak üretilir. En önemli türü 75 cm. kadar boylanabilen Alman papatyası (A. nobilis) türüdür.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Alman papatyasının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri:

- Yatıştırıcı, tonik ya da boğaz ağrıları antiseptiği olarak, yaş veya kurumuş çiçeklerinden hazırlanan infüzyon, günde birkaç kez içilebilir.
- Uykusuzluğa karşı aynı infüzyondan gece yatmadan önce bir bardak içilir.
- Akne durumunda bu infüzyonla yüz yıkanıp kurulanırsa cildi temizler.
- Romatizma ağrılarına karşı, zeytinyağında 10-15 gün kadar bekletilen çiçekleriyle elde edilen eriyiği (özü) ağırlı yerlere uygulanır.
- Saçlara çok yararlı olan bir banyo suyu hazırlamak üzere çiçekleri suda kaynatılır. Bu banyo suyuna daldırılan tarakla saçlar taranır.

Köpek papatyası (A. cotula), ülkemizde çok yaygın olarak yetişen, kötü kokulu bir papatya türüdür. Ama; gaz söktürücü, uyarıcı ve adet söktürücü ilaç olarak kullanılır. Bu amaçlarla taze ya da kurumuş çiçekleriyle hazırlanan infüzyon, günde bir-iki kez içilebilir.

Matricaria cinsi papatyalar içinde anayurdu Avrasya olan ve ülkemizde de çok yaygın yetişeni, Adi ya da Tıbbi papatya (M. chamomilla) türüdür. 25-50 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Sarı renkli tüpsü çiçeklerinden oluşan çiçek başı kubbe gibi çıkıntılı ve içi boştur. Bunların çevresindeki dilsî çiçekleri beyaz renkli olur.

Adi papatyanın tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri de şöyle sıralanabilir:

- İştah artırıcı, yatıştırıcı; mide ve bağırsak gazları ile safrayı söktürücü, idrarı artırıcıdır. Bu etkilerinden yararlanılmak üzere iki-üç tutam taze veya kurumuş çiçekleriyle hazırlanan infüzyon günde bir-iki kez içilebilir.
- Boğaz ağrılarına karşı, iki-üç tutam taze veya kurumuş çiçekleri kaynatılarak bir dekoksion hazırlanır. Bu dekoksionla günde birkaç kez derin gargara yapılır.
- Yaraları iyileştirici olarak aynı dekoksion yaralara dıştan kompres olarak uygulanır.
- Saç rengini açmak üzere, gene bu dekoksion kullanılır.

PIREOTU

Orjinal Adı Tanacetum coccineum

Diğer Adları Oltuotu, Pirekapan

Bilgi Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu Kafkasya olup ülkemizde Erzurum yaylalarında yetişmektedir. 25-30 cm. boylanabilen çokyıllık otsu bitkidir. Ortada sarı tüpsü ve yanda soluk ya da koyu pembe dilsî çiçekleri papatyaninkine benzer. Bu çiçeklerin bileşiminde %5 oranında uçucu yağ ile sabit yağ, reçine ve piretrin adlı madde bulunur. Piretrin; pire, kene vb. kan emici hayvanlar için çok zehirli; insan, kedi, köpek vb. için az zehirlidir.

Piretrin kan emici hayvanlara değince öldürücü etkisini gösterir. Bu nedenle pireotunun çiçekleri toplanır ve kurutulur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı El değirmenlerinde öğütölüp toz haline getirilir. Eskiden Erzurum Oltu ilçesinde piyasaya çıkarıldığı için Oltuotu adıyla tanınmıştır. Bu ilaç özellikle pirelere ve öteki böceklerle (sözgeşi hamamböceği, tahtakurusu, kene, karınca ve örümceklere) karşı evlerde gerekli yerlere serpilerek kullanılır.

REZENE

Orjinal Adı Foeniculum vulgare

Diğer Adları Raziyane

Bilgi



Maydanozgiller familyasmdandır. Anayurdu Güney Avrupa olan, 2 m. kadar boy atabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Ülkemizde fakir topraklarda doğal olarak yetiştiği gibi, Ege ve Akdeniz bölgelerinin ılıman yerlerinde bahçelerde kültürü de yapılmaktadır. Hoş kokulu, gri-açık yeşil renkte, ince uzun ipliksi görünüşlü yaprakları sonbaharda bronz renge döner. Gene hoş kokan küçük ve sarı çiçekleri yaz ortasında açar ve çiçek salkımları bileşik şemsiye görüntüsü kazanır. Aslında birer meyve olan hoş kokulu, küçük, silindir yapıllı, üzeri çıkıntılı kıvrık tohumları yeşil-kahverengidir. Bitki, açıklık alanlarda tohumlarını dökerek çoğalır, insan eliyle yetiştirilenlerinde ise, yetişmiş bitki bölünerek çoğaltılır.

Bitkinin tohumları yapışkan bitki sıvısı, şeker, nişasta, tanen, sabit ve uçucu yağlar içerir. Uçucu yağları tohuma anason kokusu verir ve bazı ülkelerde tohumu, anason yerine salata ve yemeklere çeşni katmak üzere az miktarda kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Rezenenin tıbbi etkileri ve bu etkileri sağlamak üzere uygulanan yöntemler şöylece sıralanabilir:

- Mide ve bağırsak hastalıklarında rahatlatıcıdır. Sindirime yardımcı olur. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür.
- İştah açıcıdır.
- Emziren annelerde, sütü artırıcıdır.

- Bronşitte ve öksürük nöbetlerinde rahatlatıcı etkisi vardır. Öksürük ilaçlarına tat vermekte de kullanılır.

Bütün bu amaçlarla bitkinin ikinci yılının sonbaharında olgunlaşıp yarılan tohumları toplanıp kabukları tarakla temizlenerek gölgede hafifçe kurutulur. İnfüzyon hazırlanacağı zaman bu tohumlar biraz ezilir, 1 tatlı kaşığı tohumun üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10 dakika süreyle bu tohumlar demlendirilir. Yukarıda sayılan durumlar için bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ağız kokusunu gidermek üzere, tohumları çiğnenir.
- Yüzü derinden temizlemek üzere, ezilmiş tohumları yüz maskelerinin formülüne katılır.
- Bedeni iyice temizlemek üzere, ezilmiş tohumları sıcak banyo suyuna eklenir.

UYARI

- Rezene, bedene aşırı dozlarda alınmamalıdır.

SARISABIR

Orjinal Adı Aloe vera

Bilgi



Zambakgiller familyasındandır. Anayurdu Afrika Kıtası olan sarısabır, ülkemizde Güneybatı ve Güney bölgelerimizdeki sıcak yörelerde yabani olarak yetişmekte, kimi yerlerde de süs bitkisi olarak kültürlü yapılmaktadır. 30 cm'ye kadar boylanabilen, duyarlı çokyıllık sukkulent (etli ve sulu) bitkidir. Kılıç biçiminde uca doğru inceliş ve sivrileşen, kenarları testere gibi küçük dikenli, soluk yeşil renkli ve üzerinde daha açık renk lekeler bulunan etli yaprakları toprağın üzerinde rozetler oluşturarak yükselir. Yaz mevsiminde açan çiçekleri, dik ve sık salkımlar halinde, sarı ve bazen kırmızı renkli olur. Pek seyrek olarak tohum bağlayan sarısabır bitkisinin tohumuyla çoğaltılması zordur. Bunun yerine, rozetinin kenarlarından verdiği yeni sürgün yapraklarının ayrılıp başka yere dikilmesiyle çoğaltılır. Güneşli yerleri seven ama kısmen gölgeli yerlere de dayanabilen sarısabır, bitek ve nemli toprakları yeğler.

Sarısabırın yapraklarının içinde saydam, jöleye benzeyen bir özsu bulunur. Hafif kokulu olan bu özsu, havayla karşılaşınca katılaşıp ancak alkolde hemen

erir. Serbest ya da glikozit halde antrasen türevleri (aloin ve aloemodin adlı maddeler), uçucu yağ ve reçine içerir. Sarıabırdan çıkarılan bu özsu, kozmetik ve ilaç endüstrilerinde kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sarıabır özsuğunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Müshildir. Ancak fazla kullanılırsa diyareye neden olabilir.
- Midevidir. Sindirimi kolaylaştırır.
- Safra söktürücüdür.
- Kadınlarda aybaşı kanamasını artırarak aybaşı dönemini kolaylaştırır. Böyle durumlarda, etkisinden yararlanmak üzere sarıabırın yaprakları kesilerek ya da çizilerek çıkan özsu alınır. Ancak, çok küçük bir dozu, bir-iki damla (0,1-0,3 gram) yeterli olur.
- Deri iltihapları ve egzama durumlarında rahatlama sağlar.
- Sarıabır ayrıca yaraları, küçük yanıkları, güneş yanıklarım ve böcek sokmalarını iyileştirir.
- Kuru ciltleri nemlendirip rahatlatır.

Bu gibi durumlarda, sarıabırın yapraklarından çıkarılan özsu, şikayetli yerlere dıştan uygulanır.

- Gebe kadınlarda rahim kasılmalarına ve emzikli annelerde bebekte ishale neden olacağı için, bu gibi kişiler sarıabırı dahilen kullanmamalıdır.
- Büyük yanıklarda kullanılmamalı, hemen uzman doktora başvurulmalıdır.

SATERLER

Orjinal Adı Satureja türleri

Diğer Adları Kekikotu, Zater

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen, Güney Avrupa'da ve ülkemizde yabani olarak yetişen, Fransa ve İspanya'da tarımı yapılan bir ya da genelde çok yıllık bodur çalı tipinde dayanıklı otsu bitkilerdir. 10-45 cm. kadar boylanabilen saterlerin 14 kadar türü Anadolu'da görülür. Bunlardan konumuzla ilgili olanları, Dağ sateri (S. montana) ile Adi sater (S. hortensis)'dir. Bu türlerin dallara ayrılan dört köşe

kesitli, tüylü ve yeşil renkli gövdesi, bitkinin ikinci yılında odunsulaşırken rengi de kırmızımsılaşır. Hoş kokulu, küçük, şeritsi ve sivri uçlu yapraklarının üst yüzeyinde aslında yağ bezleri olan kabarık benekler bulunur, iki türü yaz başından sonbahara kadar açan çift dudaklı görünümdeki çiçekleri beyaz, pembe, mor ya da kırmızı renklerde olur. Çiçekleri olgunlaşınca, ikiye bölünmüş gibi görünen uzamış küre biçimli ve kahverengi parlak tohumlar verir. Bol güneşli yerleri, suyu iyi akıntılı (süzek), alkalik ve kum-kil karışımı gevşek toprakları seven saterler, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Saterlere hoş kokusunu veren yapraklarında yüksek oranda bulunan karvakrol adlı maddedir. Bitki 20 cm. kadar boylanınca kesilip toplanır. Gölge yerlerde demetler şeklinde bağlanarak asılıp kurutulur. Ezilir, toz haline getirilir ve baharat olarak kullanılır. Bu toz kimi zaman baharatçı ve aktarlarda yanlış olarak kekik diye sunulmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Antik çağlardan beri hem baharat hem de afrodizyak olarak bilinip kullanılan saterlerin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Uyarıcıdır. Bu etkisiyle mideyi çalıştırır, iştahı açar ve sindirim işlemini kolaylaştırır. Hazımsızlığı giderir.
- Mide ve bağırsaklardaki aşırı gazı söktürür.
- İdrar söktürücüdür. Kanı ve idrar yollarını temizler.
- Terleticidir. Soğuk algınlığında iyileştirici etkisi görülür.
- Antiseptik (mikrop kırıcı) etkisi de vardır. Bademcik ve boğaz enfeksiyonlarına iyi gelir.
- Uzun zamanlardan beri afrodizyak (cinsel gücü artırıcı) etkileri bulunduğu ileri sürülmektedir.

Sayılan bu etkilerinden yararlanmak için, bitki, çiçek açmadan önce kesilip kurutulur. Kurumuş bitkilerden 1-2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suyun içine konularak ve kabın üstü sıkıca kapatılarak 10-15 dakika demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan, günde iki-üç kez birer bardak içilir, iştahı açması için yemeklerden 15-20 dakika önce alınır. Mikrop kırıcı etkisinden yararlanmak için bu infüzyonla ya da daha iyisi 1-2 tatlı kaşığı kurumuş bitkinin 1 bardak suda kaynatılmasıyla elde edilen dekoksasyonla ağızdan derin gargara yapılır.

SIĞIRKUYRUĞU

Orjinal Adı Verbascum thapsus

Diğer Adları Yünotu

Bilgi



Sıracagiller familyasındandır. Kuzey Yarıküre'nin ılıman bölgeleriyle, özellikle Avrasya'nın doğu kesiminde yaygın olarak yetişir. Ülkemizde de yol, bahçe ve tarla kenarlarında sıkça görülür. 60-200 cm. arasında boylanabilen, iki yıllık dayanıklı otsu bitkidir. Sarımsı renkli ve yuvarlak kesitli, dayanıklı, ince tüylerle kaplı, dik ama dallara ayrılmayan yapıdaki gövdesi ve bitkinin birinci yılında, tabanında rozet şekli oluşturan, ikinci yılında gövdesinden de uzayan iri yaprakları vardır. Sığırkuyruğu birinci yılını çiçeksiz geçirir. İkinci yılının yaz ortasından başlayarak, sonbahara kadar, gövdenin ucunda başaklar oluşturan parlak sarı renkli çiçekler açar. Bu çiçekler olgunlaşınca içinde tohumlarını taşıyan iki gözlü kapsülü olan meyvelere dönüşür. Güneşli; soğuktan ve rüzgârdan korunmalı yerleri seven sığırkuyruğu bitkisi, suyu iyi akıntılı olmak koşuluyla bitek olmayan topraklarda bile yetişir. Döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Sığırkuyruğunun yaprak ve çiçekleri, yapışkan bitki sıvısı, saponinler, uçucu yağ ve verbaskosit adı verilen flavonitler ile glikozitleri içerir. Bol miktarda nektar içeren çiçekleri, bal arılarını bitkiye çeker.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bedene yararları Antik çağlarda da bilinen ve adı Homer'in destanlarında da geçen sığırkuyruğunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Balgam söktürücüdür.
- Göğsü yumuşatır. Bronşit ve kronik öksürük durumlarında iyileştiricidir.
- Solunum yolları mukozasının enfeksiyonlarında iyileştirici etkiler yapar.

- Sesin boğuklaşması ve ses kısıklığı durumunda iyileştiricidir.
- Mide üşütmesinde oluşan karın ağrısını geçirir.
- İdrar söktürücüdür.
- Sakinleştiricidir.

Bu etkileri sağlamak üzere, sığırkuyruğunun yaprakları yaz ortasında kahverengileşmeden önce toplanıp özenle kurutulur. Çiçekleri ise, yaz ortasından sonbahar başlarına kadar kuru havada toplanır gölge yerde ya da 40 dereceden sıcak olmayan yapay ısıtmalı yerde kurutulur. Bitki nemli yerde kalırsa tıbbi etkilerini yitirir. Bu şekilde toplanıp kurutulmuş ve saklanmış olan yaprak-çiçek karışımından 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda demlendirilerek elde edilen infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

- Sığırkuyruğu, ayrıca etkili bir yara iyileştiricidir. Ciltteki yangıları da geçirir. Bunun için, körpe yaprak ve çiçekleri ezilerek bir yara lapası hazırlanır. Bu lapa şikâyetli yerlere dıştan uygulanır.
- Sığır kuyruğunun taze çiçekleri banyo suyuna katılırsa cildi yumuşatır ve sarı saçları parlaklaştırır.

SOĞANLAR

Orjinal Adı Allium türleri

Bilgi



Zambakgiller familyasındandır. Anayurdunun Güneydoğu Asya olduğu sanılmaktadır. Ancak, günümüzde dünyanın pek çok yöresinde olduğu gibi, Türkiye'de de yoğun biçimde üretilip tüketilmektedir. 40-80 cm. kadar boylanabilen soğan, türlerine göre iki ya da çokyıllık sebze türü bir bitkidir. En çok kullanılan türü olan Sofralık soğan (A. cepa), ikiyıllık bitkidir. Birinci yılında birbirinin içinden çıkan 40 cm. kadar uzunluktaki içi boş yaprakları ve ikinci yılında da bu yapraklardan daha uzun bir sapın tepesinde, Mayıs-temmuz aylarında açan beyaz veya bazen leylak rengine küçük çiçeklerden oluşan top şeklinde bir çiçek salkımı olur. Bitkinin birinci yılının ortalarında yapraklarının dip bölümü şişkinleşerek toprağın içinde bir baş oluşturur. Bu baş zamanla büyür ve dış kabukları kurur. Toprağı kazılıp sökülen başlara kuru soğan adı verilir. Tohumlarıyla çoğaltılan soğanlarda

önce arpacık soğanı denilen küçük soğanlar üretilir. Bunlar sökülüp bir kez daha ekilerek önce yeşil soğan diye bilinen soğan yaprakları ve daha sonra kuru soğan elde edilir. Ama, kuru soğanın ekilmesiyle de yeniden soğan bitkisi çoğaltılabilir. Güneşli ya da kısmen gölgeli yerleri, hafif ve bitek toprakları seven soğan bitkisi, verimsiz topraklara da dayanabilir.

Soğanın bileşiminde uçucu ve sabit yağ, şekerler (sakkaroz, glikoz ve fruktoz), fermentler, aminoasitler, demir, A, B ve bol miktarda C vitamini bulunur. Uçucu yağın içinde bulunan propil alliin maddesi, gözleri yakar ve yaşartır. Yeşil ya da kuru soğan, çeşni vermek üzere salatalara, yemeklere, peynir ve sandviçlere katılır. Ayrıca soğan çorbası ve yahnisi gibi yemekleri yapılır. Türk mutfağının vazgeçilmez bir ögesidir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Sağlığa yararlı etkileri yaklaşık 4000 yıl önce Çin'de bilinen ve kayıtlara geçen soğanın, tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- İdrar söktürücüdür. Bedendeki toksinlerin atılmasında ve kanın temizlenmesinde etkili olur.
- Midevidir: iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Hafif müshil etkisi vardır.
- C vitamini yönünden zengin olduğu için bedenin savunma sistemini güçlendirir. Soğuk algınlığının atlatılmasında ve yüksek ateşin düşürülmesinde etkilidir.
- Son zamanlarda yapılan bazı araştırmalara göre, soğanın kalbi güçlendirdiği ve koroner damarları genişlettiği ileri sürülmektedir.

Bütün bu etkilerinden yararlanabilmek için, yeşil ya da kuru soğan, çiğ ya da pişmiş olarak ve günlük diyeteye katılarak olabildiğince bol yenmelidir.

- Ayrıca soğan böcek ve arı sokmalarında iyileştiricidir.
- Çıbanların baş vermesini ve iyileşmesinin hızlanmasını sağlar.

Arı ve böcek sokmalarında, önce sokma yerinde iğne varsa çıkarılır ve sokma yerine kesik kuru soğan dilimleri bastırılır. Çıbanların başına da yarım kuru soğan bastırılır. Böylece soğan buralardaki yangı ve şişkinliği geçirir, iyileşmeyi hızlandırır.

ŞERBETÇİOTU

Orjinal Adı Humulus lupulus

Bilgi



Kendirgiller familyasındandır. Anayurdu Kuzey Amerika ve Avrasya olan, belli mevsimde kısmen ölen ama çokyıllık olan tırmanıcı bitkidir. Bira endüstrisi için Avrupa'da geniş ölçüde tarımı yapılan bitki, ülkemizde aynı amaçla Bilecik ve Bursa yörelerinde üretilmekte, ayrıca Kuzey Anadolu'da kendi kendine doğada yetişen şerbetçiotu örnekleri seyrek de olsa görülmektedir. Yetiştirilmesi için ılıman iklim ve zengin toprağa; sarılması için yüksek direk ve aralarına gerilmiş tellere gereksinen şerbetçiotu, 7,5 m'ye kadar uzayabilir. Kırmızımsı yeşil renkli ince ve sert gövdesi, neyi bulursa ona sarılıp uzar; ama yaz sonunda yapraklarıyla birlikte ölür. Ertesi yıl aynı kökten yeni sürgünleri çıkar. Asmanınkileri andıran yaprakları uzun saplı, 3-5 parçalı, iri, karşılıklı dizili, kenarları dişli, normal yeşil renkli ve kalp biçiminde olur. Yaz sonunda açan kozalakçığa benzeyen sarımsı yeşil renkli dişli çiçek tomurcuklan olgunlaşınca irileşir ve kâğıdımsı bürgülere dönüşür. Bitkinin erkek çiçekleri ayrı bitkide açar. Şerbetçiotu bitkisi tohumuyla, kökleri bölünerek ya da genç piçleri ilkbaharda sökülüp ayrı yere dikilerek çoğaltılır.

Şerbetçiotu bitkisi uçucu yağ, acı maddeler (humilon, lupulon), reçine, tanen ve mum içerir. Dişi çiçekleri strobili lupuli adlı bir maddeyi oluşturur. Bu madde en az 1200 yıldan beri bira yapımında kullanılmaktadır. Şerbetçiotunun genç sürgünleri bazı ülkelerde soyulup kuşkonmaz gibi pişirilerek yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Hafif bir yatıştırıcıdır.
- İştah açıcıdır.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- İdrar söktürücüdür.
- Bedeni güçlendirici toniktir.

Bu etkileri sağlamak üzere, olgunlaşmamış çiçek kozalakçıkları yaz sonu ile sonbahar başında toplanıp gölgeli, havadar bir yerde özenle kurutulur. Böyle kurutulmuş çiçeklerden 1 tatlı kaşığının üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika demlendirilip infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde bir bardak içilir.

- Şerbetçiotu, merkezi sinir sistemi üzerindeki yatıştırıcı etkisiyle aynı zamanda iyi bir uyku ilacı etkisi yapar.
- Bazı kişilerde şehveti yok edici (anafrodizyak) etki gösterir.

Böyle durumlar için yukarıda verilen infüzyon tarifinden, yatmadan birkaç saat önce 1 bardak içilir.

UYARI

- Depresyon geçiren kişiler, durumu ağırlaştırabileceği için, Şerbetçiotu almamalıdır.

TARÇINLAR

Orjinal Adı Cinnamomun türleri

Bilgi



Defnegiller familyasındandır. Anayurdu Güney ve Güneydoğu Asya'dır, iklimin uygun olmayışı nedeniyle tarçın ülkemizde yetişmez. Tropikal bölgelerin bitkisi ve birçok türü olan hoş kokulu ağaç ya da ağaççıklardır. Bu türlerden önemli olan ikisi Seylan tarçını (*C. zeylanicum*) ile Çin tarçını (*C. cassia*)'dır.

Seylan tarçını Sri Lanka, Hindistan ve Myanmar'da yetiştirilir. Kışın yapraklarını dökmeyen alçak boylu ağaçtır. Bu ağacın körpe dalları kesilir. Kabukları soyulur, mantar tabakaları çıkarılır, tabakalar birbirinin içine konulup sarılarak kurutulur. Daha sonra ezilip baharat olarak Seylan tarçını adıyla satılır. Açık kahverengi ve tatlımsı tadı hoş olan bu tarçın türü makbuldür.

Çin tarçını daha büyük bir ağaç olup 10-12 m'ye kadar boylanabilir. Kışın yaprağını dökmeyen bu türün de gövde ve dallarının kabuğu soyularak yukarıdaki yöntemle elde edilen tarçın, Seylan tarçınına göre daha yakıcı, keskin ve daha az değerlidir.

Her iki tür tarçının da başlıca bileşeni, uçucu bir yağ olan sinnamik aldehit'tir. Tarçın baharat olmasının yanı sıra çeşni ve koku vermesi için bazı yemek, tatlı ve şaraplara katılır. Ağacın meyvesinden elde edilen tarçın esansı, parfüm endüstrisinde kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Tarçının tıbbi etkileri ve bu etkilerden yararlanma yöntemleri şöyle açıklanabilir:

- Mide ve bağırsak gazlarını söktürür.
- Hafif doku ve damar büzücü özelliği nedeniyle diyareyi kesici ve peklik vericidir.
- İştah açıcıdır.
- Sindirimi kolaylaştırır.
- Mide bulantıları ve kusma refleksini bastırır.
- Kan dolaşımını geliştirip hızlandırır.

Bu etkileri sağlamak üzere tarçının toz hali yiyecek ve içeceklerle katılıp istendiği kadar alınır ya da piyasadan sağlanan tarçın esansı 2-3 damla olarak kesme sekere damlatılıp emilir.

UYARI

- Tarçın çok fazla alınırsa aşırı pekliğe neden olabilir.

YABANİ GÜL (KUŞBURNU)

Orjinal Adı Rosa canina

Diğer Adları Köpek gülü

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Aslında tüm bahçe gülleri yabani gülden türemiştir. Anadolu'da orman açıklıkları, kayalık kırsal yöreler ve yol kenarlarında kendi kendine yetişen yabani gül, 1-3,5 m. kadar boylanabilen, gövdesi ve dalları dikenli olan bir ağaççıktır. Kenarları dişli oval biçimli 5-7 yaprakçıktan oluşan yaprakları; ilkbahardan başlayıp yaz boyunca açan, açık ya da koyu pembe, bazen beyaz renkli küçük ve yalınkat, güzel kokulu çiçekleri vardır. Bu çiçeklerin tabanı olgunlaşınca taçyaprakları dökülür ve kuşburnu denilen, 1,5-2 cm. uzunlukta parlak kırmızı meyvelere dönüşür. Gerçekte yabani gül bitkisinin meyvesi, kuşburnunun içindeki beyaz

renkli tüylü çekirdeklerdir.

Kuşburnu, özellikle C vitamini ile tanen, pektin, karoten, meyve asitleri ve yağ yönünden zengindir. Bu meyveler, Anadolu'da taze ya da kurutulmuş olarak yenir. Ayrıca kompostosu, reçeli, şerbeti, ezmesi ya da pekmezi yapılarak tüketilir. Çay gibi demlendirilip içilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Kuşburnunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- En iyi doğal C vitamini kaynağıdır. Enfeksiyonlara ve soğuk algınlıklarına karşı bedenin direncini artırır.
- Hafif müshil etkisi vardır.
- Hafif idrar söktürücü etki taşır.
- Tonik ve besleyicidir: Bedendeki güçsüzlük ve bitkinlik durumlarına karşı en iyi doğal ilaçtır.
- Hafif bir doku ve damar büzücüdür. Diyare durumunda ishali kesici etki yapar.
- Safra kesesi, böbrek ve mesane sorunlarında bedeni destekler.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere olgun kuşburnu meyveleri sonbaharda toplanır. 2,5 tatlı kaşığı dolusu kuşburnu, ortalarından kesilip bir bardak suya konularak, su kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateş kısılarak 10-15 dakika daha ısıtma sürdürülür. İnsanı rahatsız eden tüylü çekirdeklerinin ayrılması için bunlar süzülür. Böylece hazırlanan dekoksiyondan istenildiği kadar içilebilir. Eğer bu dekoksiyonun içimi hoş gelmezse, kaynama sırasında içine biraz bal ya da şeker katılır ve şurup haline getirilerek alınır.

YERELMASI

Orjinal Adı Helianthus tuberosus
Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu Amerika Kıtası'dır. On yedinci yüzyılda Avrupa'ya getirilmiş ve oradan birçok yere yayılmıştır. Ülkemizde de bolca yetiştirilen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. 1,5 m'ye kadar boylanabilen topraküstü kesimleri, ayçiçeğine benzer. Ama, yaprak ve çiçekleri daha küçük olur. Yeşil renkli ve oval biçimli ince uzun yapraklarının ucu sivridir. Ağustos ile kasım ayları arasında açan 5-7,5 cm.

apındaki altın sarısı çiçekleri de iri sarı papatyalara benzer. Bitkinin konumuzu en çok ilgilendiren bölümü, patatese benzeyen bej, pembe-turuncu ya da açık kahverengi yumru kökleridir. Bol güneşli yerlerde, suyu iyi akıntılı (süzek) her türlü toprakta yetişen yerelmasının tarımı, daha çok fakir topraklarda yapılır. rn alındıktan sonra toprakta kalan minik yumruları ertesı yıl yeniden imlendiğinden, aynı yerde başka tür bitkilerin yetişmesi güçleşir. Ancak, yerelması bitkisi aynı toprakta st üste, yıllarca yetiştirilmeye dayanabildiğinden bu şekilde toprağı sarma durumu tarla sağibi için sakınca oluşturmaz. Bakıma da hiç gereksinim duymayan ve yetiştirilmesi çok kolay olan bitki, tohumlarıyla ya da yumrukklerinin bölünmesiyle üretilir.

Yerelmasının yumrukklerinin tadı enginara benzer. Bu tadı veren, yüksek oranda içerdiği inülin adlı maddedir. Nişasta bulundurmayan ve kalorisi sıfıra yakın olan tatlı yerelması kökleri çok iyi bir besin olduğu gibi, şeker hastalarına da salık verilir. Bitkinin sap ve yaprakları iyi birer hayvan yemidir. Ayrıca bitkinin yumrukklerinin mayalanmasıyla etanol (yani etil alkol ya da kısaca alkol) elde edilir. Yetiştirilmesi kolay olan, en fakir toprakta bile yılın dokuz ayında (sonbahar, kiş ve ilkbaharda) rn veren bitkinin alkol içermesi, ilerde enerji kaynağı olarak kullanılabileceğini akla getirmektedir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Yerelmasının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Bedenin direncini artırırken kan şekerini yükseltmediği için şeker hastalarına her zaman tavsiye edilen bir besindir.
- Emzikli annelerde süt gelişini artırır.
- İdrar söktürücüdür. Böbreklerin çalışmasını hızlandırır.
- Safra gelişini artırır.
- Müşhil etkisi vardır.
- Cildi güzelleştirir.
- Cinsel gücü artırıcı (afrodizyak) etkileri olduğu ileri sürülmektedir.

Bu yararlı etkileri, bitkinin yumrukklerini bol miktarda yemekle sağlayabileceğimizden burada herhangi bir ilaç reçetesi vermiyoruz. Dileğimiz, sıcak ve soğuk yemekler halinde yenebilen yerelmasının, aynen patates gibi, sıklıkla günlük yemek diyetimizde yer almasıdır.

ZENCEFİL

Orjinal Adı Zinciber officinale

Diğer Adları Zencebil

Bilgi



Zencefilgiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdunun Güneydoğu Asya olduğu sanılmakta, günümüzde Hindistan ve Malezya ile diğer bazı tropikal bölgelerde yetiştirilmektedir. Ülkemizin iklimi uygun olmadığından Türkiye'de zencefil yetişmez. Yararları Çin ve Hindistan'da çok eski çağlardan beri bilinen bitki, Avrupa'ya tüccarlar tarafından getirilip tanıtılmıştır. 120 cm.'ye kadar boylanabilen bitkinin bir yıllık ömrü olan gövdesinin, kamışinkini andıran duruşu vardır. Tarçın kokusuna benzeyen özel kokulu, 15-20 cm. uzunluktaki sivri uçlu ve mızrak biçimli yaprakları, gövdeyi saran kılıflardan çıkar. Kozalakları anımsatan küçük, beyaz ve üzeri mor lekeli çiçekleri pek seyrek açar ve kısır olurlar. Zencefilin kalın, etli, lifli ve boğum boğum yapıları kökgövdesi (rizomu) kahverengi sarımsı olup bundan yumrukökler çıkarak çevreye yayılır. Bitki, bu rizomların bölünüp ekilmesiyle çoğaltılır.

Zencefil zingiberon, zingiberol, fellandron, borneol, sineol sitrali içeren uçucu yağ ile nişasta, yapışkan bitki sıvısı ve reçine yönünden zengindir. Taze kökleri sökülüp dilimlenerek bazı Uzakdoğu yemeklerine katılır. Kurutulup öğütülerek toz haline getirilmiş kökleri ekmek, tatlı, pasta, şarap ve bazı likörlerin yapımında kullanılır. Ayrıca zencefil tozu, baharat olarak tüketilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Hazımsızlık, mide ve bağırsakların gazlı olması ve karın ağrısı durumlarında sindirim salgılarını artırır ve gaz söktürücü etkiler yaparak iyileştirici olur.
- Son yapılan araştırma sonuçlarına göre mideyi yatıştırıcı etkileri nedeniyle yolculuklarda kusma refleksini yok eder ve rahatlama sağlar.
- Kan dolaşımının yetersiz kaldığı durumlarda, özellikle kılcal damarlardaki dolaşımı hızlandırır.
- Ateşlilik durumunda terlemeyi artırır; bu yararlı terletici etkisiyle soğuk algınlığını çabuk iyileştirir.
- Soğuk havalarda bedeni ısıtır, dayanıklılığını artırır.

Bu etkileri sağlamak üzere zencefilin dekoksasyonu kullanılır. Elinizde zencefil tozu ya da dilimlenmiş kök parçaları varsa bunlardan 1,5 tatlı kaşığı, 1 bardak su içine konulup önce kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra, ateş kısılarak 5-10 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksasyon istendikçe içilebilir.

- Zencefil boğaz ağrılarını iyileştirir. Bunun için yukarıda hazırlanan dekoksasyonla derin gargara yapılır.
- Bitki ayrıca fibrozit (lif dokusu iltihabı) ve kas incinmeleri tedavisinde kullanılır. Bunun için de, aynı dekoksasyon ağırlı yerlere dıştan uygulanırken, elle hafif hafif ovuşturulur.

AHUDUDU

Orjinal Adı Rubus idaeus

Diğer Adları Ağaççileği, Dağçileği

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemektedir. Ancak, bilimsel adındaki idaeus sözcüğü, Edremit'teki Kaz Dağı'nın antik adından gelmekte ve bitki birçok Batı dilinde "Kaz Dağı'nın böğürtleni" adıyla anılmaktadır. Böylece ahududunun, böğürtlenle yakın akraba ve ülkemizde orman, koruluk ve fundalıklarda sıkça yetişen bir bitki olduğunu anlıyoruz. Ahududu 150 cm'e kadar boylanabilen, çok yıllık ve çalı görünüşlü bir bitkidir. Dikenlerle kaplı gövdesi ve dalları, 3 yaprakçıktan oluşan kenarları dişli yeşil yaprakları, haziran-temmuz aylarında açan beyazımsı çiçekleri vardır. Bu çiçekler olgunlaşınca kırmızı ya da beyaz renkli, çiçek sapçığına yapışık, 30-80 minik meyvecikten oluşan hafif tüylü ve hoş kokulu, duta benzeyen ama daha iri meyvelere dönüşür. Ahududu, bu meyvelerden döktüğü tohumlarla çoğalır. Ama, ahududu toprak yapısı ve yer olarak fazla seçici bir bitkidir.

Ahududunun meyvelerinde uçucu ve sabit yağ, pektin, meyve şekeri, malik ve sitrik asitler (dolayısıyla C vitamini); yapraklarında ise tanen bulunur. Meyveleriyle şurup, şekerleme, reçel, dondurma, pasta, likör ve meyve suyu yapılır. Taze meyvesi kısa zamanda bozulduğundan dondurularak saklanır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Doku ve damar büzücü etkisi vardır. Diyareyi ve kadınlarda beyaz akıntıyı kesmekte yararlı olur. Peklik vericidir.
- Bedene dinçlik veren güçlendirici bir toniktir.
- Kadınlarda aybaşı döneminde aşırı kanamayı azaltır. Aybaşı kanamasını

düzene sokar.

- Uzun yıllardan beri, doğum yapacak kadınların rahim dokusunu güçlendirmek, doğum sırasında kasılmaları düzenlemek, doğum sancısını azaltmak ve doğumu kolaylaştırmak amacıyla kullanılmaktadır. Ancak, bu etkileri sağlaması için gebelikte ve doğuma yaklaşılan dönemde düzenli olarak ahududu alınmalıdır.
- Terletici, ateş düşürücü ve serinletici etkileri vardır.

Bu etkileri sağlamak üzere, ahududunun yaprakları körpe olarak toplanır ve niteliğini koruması için iyi havalandırılmış gölge bir yerde ağır ağır kurutulur. Meyveleri ise olgunlaştıkça koparılır. Kurumuş yaprak ve olgun meyve karışımından 2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika süreyle demlendirilir ve bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyon istenildiği kadar içilebilir.

- Ayrıca ahududu, boğaz ve bademcik enfeksiyonlarında iyileştiricidir.
- Ağız ülserleri ve kanayan dişetlerini de iyileştirir.

Bu etkileri sağlamak için, yukarıda tarifi verilen infüzyonla sık sık derin gargara yapılır.

AKKÖPEKOTU

Orjinal Adı Marrubium türleri

Diğer Adları Bozot, Köpekayası

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen Marrubium cinsi köpekotlarının 15 kadar türü vardır. Bunlardan konumuzla ilgili olan Akköpekotu (M. vulgare) Avrupa, Akdeniz havzası

lkeleri ve Türkiye'de görülmektedir. 60 cm. kadar boylanabilen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Dört ke kesitli, tüylü ve dallara ayrılan yapıllı gövdesi kirlı beyaz renktedir. Gövde ve saplar üzerinde karşılıklı dizilmiş durumdaki kalp biçimli, üzerleri kırııkmı gibi görünen yapraklarının kenarları dili ve yaprak ucu yn gibi tüylerle örtülü olur. Bu yapraklar meyve gibi kokarlar. Bitkinin küçük beyaz çiçekleri, ikinci yılının yaz ortasından sonbahar başına kadar yaprak koltuklarında açar. Olgunlaan iekleri 2 mm. uzunlukta gözyaşı biçimli ve koyu kahverengi, parlak görünüşlü tohumlar verir. Bol gneli ve soğuk rüzgarlardan korunmalı yerleri seven akköpekotu, alkalik ve kuruca toprakları yeler. Dkt tohumlarıyla çoğalır.

Bedene yararlı etkileri Eski Mısırlılar tarafından bilinen ve ünlü hekim Hipokrat tarafından övülen akköpekotu, uzun süreler ksre karşı tek ilaç olarak kullanılmıştı. Bitkinin topraküstü kesimleri marrubin adlı madde ile uçucu ya, yapışkan bitki sıvısı, tanen ve bolca C vitamini içerir. Bitkinin iekleri, balarılarını, bulunduğu bahçelere çekerken, yapraklarının demlendirilmesiyle elde edilen infüzyon, pompalara konularak aalardaki yaprakçık bitine ve tabaklara konularak sineklere karşı yok edici olarak kullanılır. Bazı yerlerde kpekotunun kurutulmuş yaprakları baharat olarak kullanılmaktadır.

Tıbbi Etkileri Akkpekotunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle **ve Kullanımı** sıralanabilir:

- Terletici, balgam söktürücü, gs yumuşatıcı ve spazm çözücü etkileri vardır. Solunum yollarının mukozasını destekler. Bron kaslarına gevşeme, ve rahatlık verir. Bütün bu etkileriyle öksürük, bronit ve bomaca gibi hastalıkların iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Soğuk algnlıı belirtilerinin ilk grlnde alınması, nezle ve soğuk algnlıı durumunun kolay atlatılmasını salar.
- Safra salgılarını artırır. Bu etkisiyle itahsızlıı giderir, sindirimi kolaylaştırır.
- İdrar ve gaz söktürücüdür.
- Kalp yangılarını hafifletir.
- Kurt (solucan) düşürücü etkisi de vardır.

Bu etkileri sağlamak üzere, akkpekotunun yaprakları ve iekli sapları yaz ortası ile sonbahar baı arasında, bitki iekli iken toplanıp 35 C dereceden sıcak olmayan gölge bir yerde özenle kurutulur. Kurutulmuş iek karışımından yarım 1/2-1 yemek kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suyun içine konulur. 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Akköpekotu aynı zamanda etkili bir yara iyileştiricidir.

Bunun için, 1 tatlı kaşığı dolusu kurumu yaprak karışımı 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateşi kısılarak 10 -15 dakika daha ısıtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksasyon soğutulup dıştan yaralara uygulanır.

ANASON

Orjinal Adı Pimpinella anisum

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Anayurdu Doğu Akdeniz havzası ülkeleriyle Mısır olup Türkiye'de Ege ve Akdeniz bölgelerinde, özellikle Burdur yöresinde yetiştirilmektedir. 30-75 cm. boylanabilen, dik ya da yere yatarak gelişen bir ya da bazı türlerinde ikiyillik yarı dayanıklı otsu bitkidir. Kök oluşumu zayıf; gövdesi yuvarlak kesitli, yeşil ve dallara ayrılan yapıda olan anasonun yaprakları yeşil renkli, güzel kokulu, kenarları dişli, yuvarlak biçimli ve hafif tüylüdür. Yaz sonunda açan ve yıldıza benzeyen beyaz çiçekleri salkımlar halindedir. Bitkinin, konumuzu en çok ilgilendiren bölümü olan tohumu da güzel kokulu, açık gri-kahverengi ve yumurta biçimindedir. Güneşli, soğuk rüzgardan korunmalı yerleri; suyu iyi akıntılı ve alkalik toprağı seven anason, tohumuyla çoğalır.

Anasonun tohumunda sabit ve uçucu yağlar, nişasta ve yapışkan bitki sıvısı bulunur. uçucu yağlar, anetol ve estragol adlı maddeler ve bazı aldehitleri içerir. Anason tohumu, ülkemizde ulusal içki sayılan rakının yapımında ve pastacılıkta kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Sağlığa yararlı etkileri Eski Mısırlılarla Romalılar döneminden beri bilinen ve bolca kullanılan anasonun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Tohumunun bileşiminde bulunan uçucu yağ sayesinde mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.
- İştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Yatıştırıcı, rahatlatıcı ve spazm çözücüdür.
- Uykusuzluğa karşı etkilidir.
- Soğuk algınlığı, öksürük, soluk borusu enfeksiyonları, boğmaca ve bronşitte rahatlatıcı etkiler sağlar.
- Göğsü yumuşatır.
- Emzikli annelerde süt gelişini artırır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, anasonun olgun tohumları yaz ortası ile sonbahar arasında toplanır. 1-2 tatlı kaşığı anason tohumu alınıp uçucu yağını bırakması için hafifçe ezilerek üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. Kabın üstü

iyice kapatılıp 5-10 dakika süreyle demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Ancak, sindirimle ilgili şikayetlerde infüzyon yemeklerden 15-20 dakika önce alınır.

ARDIÇ

Orjinal Adı Juniperus communis

Bilgi



Çamgiller familyasındandır. Juniperus cinsi, kışın yapraklarını dökmeyen 70 kadar ağaç ya da çalı türünün ortak adı ardıçtır. Ardıçlar tüm Kuzey Yarıküre'ye yayılmış olup ülkemizde de bazı türleri yetişmektedir. Burada konumuzla en çok ilgili olan, Avrupa ve Türkiye'de yaygın Avrupa ardıcı ya da Adi ardıç (J. communis) türünden söz edeceğiz. Kısaca ardıç diye anacağımız bitki 15 m'ye kadar boylanabilir ama çoğu kez çalı halinde görülür. Hoş kokulu yaprakları körpeyken iğne, olgunlaşınca tığ görünümündedir. Şubat-nisan ayları arasında açan çiçekleri sarımsı yeşil renkli olup dikkati çekmezler. Ardıç iki evcikli bir bitkidir. Yani, erkek ve dişi çiçekleri ayrı ağaçlarda yer alır. Dişi çiçekler sonbaharda koyu mor renkli meyveleri olan kozalakçıkları verir. Ancak, bunlar iyice olgunlaşınca açık kahverengileşir. Kozalakçıklarında 1-12 adet tohum bulunur. Bitki, kozalakçıklarından döktüğü tohumlarıyla ya da toprağa değen dallarının köklenmesiyle çoğalır. Ardıç güneşli yerleri sever ama toprak seçmez. Kurak topraklarda derinlere kök salarak suyu bulur.

Ardıç kozalakçıkları uçucu yağ, doğal şekerler, flavon glikozitleri, reçine, tanen ve organik asitleri içerir. Bu kozalakçıklar ardıç yemişi adıyla birtakım yiyecek ve içeceklerle tat ve koku, yani çeşni katmakta kullanılır. Bazı ardıç türlerinin odun ve yaprakları damıtılarak, parfümeri ve ilaç endüstrilerinde kullanılan ardıç esansı elde edilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Adi ardıcın tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- İdrar söktürücüdür. İdrar yollarını temizler. Sistit durumunda çok iyi bir antiseptik (mikrop kırıcı) olur.
- Bedeni uyarıcı etkisi vardır.
- Acı tadı nedeniyle iştahı açar. Mideyi uyarır ve sindirimi kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.

- Solunum yollarını açar. Nefes alıp vermeyi kolaylaştırır.
- Kadınlarda aybaşı kanamasını düzenler, ağrıları hafifletir.

Sonbaharda, kasım ve hatta aralık aylarında ardıc kozalakçıklarından kendiliğinden kurumuş ve küçülmüş olanların dışında, sağlıklı görünenleri toplanır. Gölge yerde ağır ağır kurutulur. İyice kurumuş olanları hafifçe ezilir, parçalanır. Bunlardan 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda 20 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan sabah ve akşamları olmak üzere günde iki kez birer bardak içilir.

- Ardıc ayrıca romatizma, artrit, eklem ve kas ağrılarına iyi gelir. Bunun için, yukarıda anlatılan infüzyon şikayetli yerlere dıştan elle ovuşturularak günde iki-üç kez uygulanır. Bu tedavi, ilkbahar ve sonbahar mevsimlerinde 4-6 hafta sürdürülmelidir.

UYARI

- Böbrek rahatsızlığı olanlar ve gebe kadınlar ardıc kullanmamalıdır.

ASLANPENÇESİ

Orjinal Adı Alchemilla vulgaris

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen; ama Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim kuşağında yaygın olarak yetişen, 15-60 cm. kadar boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Ülkemizde de bazı nemli çayırarda, otlaklarda ve orman kenarlarında görülmektedir. Hafif yassı, tüylü, dallara ayrılan yapıda yeşil renkli gövdesi; 7-11 loplü, dairemsi biçimde, kenarları dişli ve yeşil ya da mavi-yeşil renkli yaprakları vardır. Yaz mevsiminde gevşek salkımlar halinde bitkinin tepesinde açan küçük çiçekleri yeşilimsi sarı renkte olur. Bitki, bu çiçeklerde oluşan minik tohumlarıyla çoğalır. Ya da kökünün bölünüp başka yerlere ekilmesiyle kültürü yapılır.

Aslanpençesi bitkisinin topraküstü kesimleri tanen, esans yağları, salisilik asit ve bazı acı maddeleri içerir. Kimi yerlerde bitkinin yaprakları ince ince kıyılarak salatalara katılıp çiğ olarak yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Avrupa'da uzun yıllardan beri halk hekimliğinde kullanılagelen aslanpençesi, özellikle kadınların yararına olan tıbbi etkilere sahiptir. Bu tıbbi etkileri ve

onlardan yararlanma yöntemlerini şöylece özetleyebiliriz:

- Kadın üreme organları hastalıklarının iyileştirilmesinde pek yararlıdır. Bazı uzmanlar sürekli aslanpençesi alan kadınların, kadın hastalıklarıyla ilgili ameliyat rizikosunu en aza indirgeyeceğini ileri sürüyorlar.
- Kadınların aybaşı dönemlerinde, gelen kanı azaltır, ağrıları hafifletir; aybaşını düzene sokar.
- Kadınların menopoz dönemlerinde rahatlatıcı olur.
- Doku büzücü etkisi vardır; diyareyi keser, peklilik verir.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.

Bu etkilerini sağlamak üzere, bitkinin yaprakları ve çiçekli sapları, yaz mevsiminin ortasından sonbaharın bitimine kadar toplanır. Gölgede özenle kurutulur. 2 tatlı kaşığı kurumuş ot karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak içilir.

- Bitki ayrıca doku büzücü niteliği nedeniyle etkili bir yara iyileştiricidir. Kanamaları da keser.
- Aknelerin iyileştirilmesinde etkilidir.
- Beden yüzeyindeki yangıları azaltır.
- Ağız yaralarının iyileştirilmesinde etkili olur. Diş çekiminden sonra yara yerinin çabuk iyileştirilmesi için, hazırlanacak dekoksionla ağız çalkalanır.
- Yangılı gözlere soğuk kompresi iyi gelir.
- Larenjitte (gırtlak enfeksiyonu) gargara yapıldığında iyileştirici olur.

Bu etkilerinden yararlanmak için, bitkinin kuru ot karışımından 3-4 tatlı kaşığı alınır. Birkaç dakika suda kaynatılarak daha güçlü bir tür dekoksion elde edilir. Bu dekoksion yaralar, akneler ve yangılı yerlere dıştan uygulanır. Diğer durumlarda dekoksion soğuk kompres, çalkalama ya da gargara şeklinde kullanılır.

AYNİSAFA ÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Calendula officinalis

Diğer Adları Altuncuk, Kandil çiçeği, Ölü çiçeği

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemekte, pek çok yerde ve ülkemizde süs bitkisi olarak sıkça yetiştirilmektedir. 30-50 cm. kadar boylanabilen bir yıllık dayanıklı bitkidir, ince tüylerle kaplı yeşil renkli, etli ve sulu gövdesi, köşeli ve dallara ayrılan yapıdadır. Gene yeşil renkli ve hafif tüylü yaprakları bitkinin tabanında kürek, daha yukarı kesimlerinde mızrak biçimli olur. Bitkinin mart ayından başlayıp sonbaharın sonlarına değin açan sarı ya da turuncu renkli çiçeklerinde taçyaprakları, merkezden çevreye doğru düzgün yivler şeklinde sıralanırlar. Olgunlaşan çiçekleri 5-6 mm. uzunlukta, bej renkli ve virgül biçimli tohumlar verir. Güneşli yerleri; kum ve kil karışımı gevşek toprakları seven aynisafa çiçeği, öbür toprak türlerine de dayanır. Bitki tohumlarıyla çoğaltılır.

Aynisafa çiçeği saponin, karoten, acı esans, uçucu yağ, sterol, flavonit ve yapışkan bitki sıvısını içerir. Sarı ya da turuncu renkli taçyapraklarının yiyecekleri boyama özelliğinden yararlanılmak üzere, bunlar bazı yerlerde çeşitli yemek, kek, tatlı ve ekmeklere safran tadı içermeyen safran rengi vermesi için katılır; yaprakları ise, salataların ve güveçte pişen yemeklerin üzerine serpilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Midevidir; sindirim işlemini kolaylaştırır.
- Gastrit ve onikiparmak bağırsağı ülserlerinin tedavisinde yararlı olur.
- Kadınlarda aybaşını düzenler. Aybaşı ağrılarını hafifletir.
- Safra söktürücüdür. Safra sorunlarının iyileştirilmesinde etkisini gösterir.

Bu etkilerinden yararlanmak için, aynisafa çiçeğinin taçyapraklarıyla yaprakları, yaz başından sonbaharın başlarına kadar toplanır ve büyük özen gösterilerek, taçyapraklarının rengi bozulmayacak şekilde, gölge ve havadar yerlerde kurutulur. Bu kurumuş taçyaprağı-yaprak karışımından 1-2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca, aynisafa çiçeği antiseptiktir.
- Doku ve damar büzücü etkisi vardır.
- Yara iyileştiricidir. Deride enfeksiyon ya da darbeyle meydana gelen yara,

bere ve eziklerin iyileştirilmesinde etkili olur. Küçük yanıklar ve sıcak suyla haşlanma durumlarında ilkyardım aracı olarak işlev yapar.

- Akne tedavisinde ortaya çıkan yangıyı azaltmak ve yerel iyileşmeye yardımcı olmak üzere kullanılır.
- Ayak parmakları arasında oluşan mantarları (madura ayağı) iyileştirmekte kullanılır.

Bu etkileri sağlamak üzere, aynisafa çiçeğinin taze taçyaprakları ile yaprakları alınır. Bunlar ezilerek yara lapası yapılır ve şikâyetli yerlere dıştan uygulanır.

BADEM

Orjinal Adı Prunus dulcis

Diğer Adları Bayam, Payam

Bilgi



Gülgiller familyasındandır. Anayurdu İran ile Afganistan yaylaları olan badem ağacı, Eski Yunanlılar ve Romalılar tarafından Akdeniz bölgesine getirilmiş ve yöreye çok iyi uyum sağlamıştır. Anadolu'da uzun yıllardan beri yetiştirilen, 10 m 'ye kadar boylanabilen, şeftaliye benzeyen ama ondan daha büyük boylu ve daha uzun ömürlü bir ağaçtır, özellikle çiçeklenme zamanı dona karşı aşırı duyarlı olan badem ağacı bol güneşli, kışları ılık geçen, suyu iyi akıntılı yerleri sever ama toprak ayırımı yapmaz. Yaygın ya da dik dikensiz dalları, ince uzun ve kenarları ince dişli oval yaprakları vardır, ilkbahar başında açan çiçekleri beyaz, ender olarak pembe renkli olur. Ağaç çiçekliyken önce beyaz sonra açık pembe renkli görünür ve sonra yapraklanarak yeşile döner, ilkbaharın sonuna doğru ağaçta üzeri tüylü, yeşil renkli, çağla denilen meyveler görünür. Daha sonra ağustos-eylül aylarında taş çekirdek biçimini alan bu meyvelerin sert kabuğu içinde, bir ucu sivri, öteki ucu yassı ve geniş olan bir tohum meydana gelir. Bu tohuma badem ya da badem içi adı verilir. Badem ağacı, sert kabuğu içindeki tohumun ekilmesiyle çoğaltılır. Ancak tohumdan yabani olarak süren fidanlar aşılır.

Bademler öncelikle Tatlı badem (P. dulcis) ve Acı badem (P. amara) olmak üzere iki ana türe ayrılır. Bunlardan çeşitli melezleri türetilmiştir. Tatlı badem, yağ bakımından zengin lezzetli bir besindir. Ayrıca albüminli maddeler, şekerler, emülsin ve E vitamini içerir. Acı badem bu sayılanlara ek olarak hidrosiyamik asit içerdiğinden hafif zehirlidir. Tatlı badem içi şekerlikte, çikolata endüstrisinde ve badem şurubu yapımında kullanılır, ilkbaharda bademin çağlası taze, daha sonra badem içi de kuru meyve olarak sevilerek tüketilir. Badem içinden çıkarılan bademyağı, parfüm ve kozmetik endüstrisinde sıkça kullanılır.

Tıbbi Etkileri Tatlı badem yağının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece

ve Kullanımı özetlenebilir:

- Müshildir: Özellikle çocuklarda daha etkili olur. Sulandırılıp gerekirse hafif tatlandırılarak içilir.
- Yara iyileştiricidir. Dıştan, yaralara uygulanır.
- Güneş yanıklarında rahatlatıcı olur. Dıştan, bu gibi yanıklara uygulanır.
- Emzikli annelerde süt gelişini artırır. Sulandırılıp gerekirse tatlandırılarak içilir.
- Öksürük ve boğaz ağrılarına karşı etkilidir. Sulandırılıp gerekirse tatlandırılarak içilir.
- Bağırsakların çalışmasını düzenler. Gene sulandırılıp gerekirse tatlandırılarak içilir.
- Ayrıca bademin içi, cinsel güçsüzlüğe karşı etkili olur. Bunun için yemeklerden sonra bir miktar badem içi yenmesi salık verilir.

UYARI

- Acı bademin de bazı tıbbi etkileri bulunmakla birlikte, aşırı kullanımı zehirlenmelere yol açar.

BİBERİYE

Orjinal Adı Rosmarinus officinalis

Diğer Adları Beyaz püren, Biberya, Hasalban, Kuşdiliotu

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz havzası olup ülkemizde Batı ve Güney Anadolu kıyı şeridinde yetişen, çokyıllık çalı görünümlü bir bitkidir. 2 m'ye kadar boylanabildiği ve kışın yapraklarını dökmediği için bahçelerde süs ve çit bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Bitkinin gövdesi karemsi kesitli ve yeşilken, ikinci yılında odunsulaşır. Yaklaşık 2 cm. boyundaki iğne gibi ince uzun yapraklarının üstü parlak koyu yeşil ve altı gri renklidir. Bu yapraklar içe doğru kıvrılırlar. Yaz boyunca açan küçük çiçekleri mavi ya da eflatuni renklidir. Tohumları küçük, yağlı ve sarı-kahverengidir. Biberiye bitkisi, tohumlarıyla ya da ağır büyüdüğü için gövde kalemli veya daldırma yöntemleriyle çoğaltılır. Biberiyenin içerdiği uçucu yağlar arasında başta borneol olmak üzere linalol, kamfen,

sineol ile kafuru ve bitkide ayrıca tanen, reçine ile diğer etkili maddeler vardır. Bu nedenle yaprakları ve ince sürgünleri çok hoş kokan biberiye, taze olarak salatalara, kurutulup baharat olarak da et yemekleri ve diğer yiyeceklere katılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Biberiye bitkisi sağlığa çok yararlı olduğu gibi, mükemmel bir güzelleştiricidir. Önce bitkinin tıbbi etkilerinden söz edelim:

- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Sinirleri uyarır ve güçlendirir.
- Mide ve bağırsakları uyarır. Böylece sindirime (özellikle yağlı yiyecek yendiğinde) yardımcı olur.
- Hazımsızlıktan oluşan gazları söktürür.
- Safra salgısını artırır.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda aybaşını düzene sokar. Gecikmeleri önler, iyi bir adet söktürücüdür.
- Etkili bir toniktir.

Bu etkileri sağlamak için, biberiyenin yaprak ve taze sürgünleri yaz boyunca toplanır. Bitkinin tıbbi etkisi, çiçek açtığı zamanlarda en fazla olur. Yaprak ve ince sürgünler, aşırı sıcak olmayan, çok havadar ve gölge bir yerde ağır ağır kurutulur. Bir bardak kaynar suya 1 tatlı kaşığı yaprak ve taze sürgün konulup 10-15 dakika demlendirilerek yapılan infüzyon istendiği kadar içilebilir.

Bitkinin öteki tıbbi etkilerini şöylece sayabiliriz:

- Kas ağrılarını, siyatik ve nevraljiyi hafifletir.
- Romatizma ağrılarını azaltır.
- Burkulma ve eziklerde iyileştiricidir.
- Saç diplerindeki bezleri uyarır. Erken saç dökülmelerini önler.

Bu etkileri sağlamak üzere, biberiyenin yaprak ve genç sürgünleri suya atılıp iyice kaynatılarak bir dekoksiyon hazırlanır. Bu dekoksiyon, ağrılı yerler ya da saç dipleri elle iyice ovularak deriye yedirilir.

Biberiyenin cildi güzelleştirici niteliklerini de şöylece sıralayabiliriz:

- Biberiye infüzyonu ile yıkanan saçlar gürleşip güzelleşir.
- Bir bez torbaya konulan biberiye yaprak ve taze sürgünleri banyo musluğunun altına asılarak üzerine sıcak su akıtılıp böylece doldurulan küvette banyo yapıldığında cildi derinden temizler, teni kayganlaştırır ve güzelleştirir. Şampuanla yıkanmaktan yıpranan saçları canlandırır. Bitkinin yaprak ve genç sürgünleri ezilerek yapılan lapa, kırıksıklıkları gidererek cildi güzelleştirir.

BİNBİRDELİKOTU

Orjinal Adı Hypericum perforatum

Diğer Adları Kılıçotu, Koyunkıran, San kantaron, Yaraotu

Bilgi



Kılıçotugiller familyasındandır. Avrupa'da ve ülkemizde yaygın olarak yetişen *Hypericum* cinsi çokyıllık dayanıklı otsu ya da çalimsı bitki türlerinden biri de Binbirdelikotu'dur. 30-100 cm. kadar boylanabilir. Ormanların nemli köşelerini, dağlık ve bozkır alanların kayalık yerlerini ve yol kenarlarını sever. Yapraklarındaki her biri yağbezi olan pek çok saydam nokta nedeniyle bitkiye binbirdelikotu adı verilmiştir. Bu yapraklar karşılıklı dizilmiş durumda sapsız, oval biçimli ve koyu yeşil renklidir. Bitkinin mayıs-eylül ayları arasında açan 5 taçyapraklı, parlak sarı renkli çiçekleri, dallarının ucunda sıkı salkımlar halinde bulunur. Bitki, kapsül biçimindeki meyvelerinden döktüğü tohumlarla ya da kök saçaklarının sürgün vermesiyle çoğalır.

Binbirdelikotunun çiçekli dalları tanen, reçine, pektin, glikozitleri içeren uçucu yağ, boyarmaddeler ve yapışkan bitki sıvısını içerir. Boyarmaddelerinden biri hiperin, öteki de hiperisindir. Hiperisin hafif zehirlenmelerine neden olduğu için, bazı hayvanlar bu otu yemezler.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Binbirdelik otu antiseptik ve yara iyileştiricidir. Ciltteki yangılar, berelenme, varikozel ağrıları, hafif yanık ve güneş yanıklarına iyi gelir.

Bu etkilen sağlamak üzere, bitki çiçek açtığında tüm topraküstü kesimleri kesilip parçalanarak zeytinyağına yatırılır. 1-2 hafta süreyle zeytinyağında bekletilerek elde edilen eriyiğe kantaron yağı adı verilir. Kantaron yağı yukarıda sayılan yara ya da öteki şikayetli yerlere, günde bir-iki kez dıştan uygulanır.

- Ayrıca binbirdelikotu pektik verici, iştah açıcı, göğsü yumuşatıcı ve balgam söktürücü etkiler de taşır.
- Daha da önemlisi, binbirdelikotunun yatıştırıcı, spazm çözücü ve ağrıları azaltıcı etkilerinin bulunmasıdır. Bu özellikleri nedeniyle gerginlik, endişelilik, sinir rahatsızlıkları, depresyon ve özellikle menopozun yarattığı sıkıntı durumlarında kullanılır. Bu durumlarda tedavi 1 aya kadar sürdürülebilir.

Sayılan bu etkileri sağlamak üzere, yukarıda anlatıldığı şekilde bitkinin tüm topraküstü kesimleri kesilip olabildiğince çabuk kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı

kurumuş bitki karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökölüp 10-15 dakika demlendirilerek yapılan infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

CENTİYAN

Orjinal Adı Gentiana lutea

Diğer Adları Centiyana, Centiyane, Büyük kantaron

Bilgi



Centiyangiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdu bilinmeyen, Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim bölgelerindeki dağlık yerlerde ve güneşli bayırlarda ağır ağır gelişerek yetişen, çokyıllık dayanıklı bir otsu bitkidir. Ülkemizde Bursa-Uludağ ve Doğu Karadeniz bölgesinde görülmekte ve 1-1,5 m'ye kadar boylanabilmektedir. Yaprakları enli, sapsız ve karşılıklı dizilmiş durumdadır. Temmuz-ağustos aylarında açan sarı renkli güzel çiçekleri, boru yapılı ve toplu durumda olur. Dışı esmer ve içi sarı renkli rizomu (kökgövdesi) ve buna bağlı kök saçakları vardır. Bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Centiyan bitkisinin sağlığa yararlı etkili bölümü olan rizomu ile kök saçakları uçucu ve sabit yağ, pektin, tanen ve acı glikozitleri içerir. Bu kök, acı ama zehirli olmayan bir ilaç kaynağıdır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sinir uçlarını uyarıp sindirim salgılarını artırarak iştahı açar.
- Aynı nedenle sindirimi kolaylaştırır. Dispepsi (sindirim zorluğu) ve midenin gazlı olması durumlarında çok yararlı, iyileştirici etkiler yapar.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Alyuvarları artırıcı etkisi kanıtlanmıştır. Bu nedenle kansızlık durumunda olumlu sonuçlar verir.

Bu etkileri sağlamak üzere, centiyanın rizom ve kök saçakları sonbahar mevsiminde toprak kazılarak çıkarılır. Bunlar dilimlenerek özenle, ağır ağır kurutulur. Kurumuş kök parçalarından 1/2 tatlı kaşığı 1 bardak su içine

konularak su ısıtılır. 5 dakika süreyle kaynatma sürdürülerek bir dekoksasyon hazırlanır. Bu dekoksasyon yemeklerden önce ya da midede şişkinlik ve ağrı duyumsandığında birer bardak içilir.

- Centiyanın ayrıca yaraları iyileştirici etkisi vardır.

Bunu sağlamak üzere, aynı dekoksasyonla günde birkaç kez yaralar dıştan yıkanır.

CEZAYİR MENEKŞESİ

Orjinal Adı Vinca majör

Bilgi



Zakkumgiller familyasında yer alan ve anayurdunun neresi olduğu bilinmeyen Vinca cinsi bitkilerden 4 türü ülkemizde yetişmektedir. Bunlardan Cezayir menekşesi (V. majör) konumuzu en çok ilgilendiren türdür. 30-40 cm. kadar boylanabilen, her zaman yeşil kalan, bol bol kök salan, yatarak uzayan gövdeli ve dik saplı, çokyıllık çalimsı bitkidir. Kalp biçimli ve ucu sivri koyu yeşil yaprakları karşılıklı dizilmiş durumdadır. Birbirine yapışmış durumda 5 çanak yaprağı ve yalnızca dipleri bitişerek boru biçimini almış hafifçe yere doğru bakan açık mavi-morumsu ya da seyrek olarak beyaz renkli 5 taçyaprağı bulunan çiçekleri, mayıstan başlayıp yaz boyunca açar. Tohumlarını taşıyan meyvesi kapsül biçimindedir. Bitki, yerde yatarak uzayan dallarının köklenmesiyle ya da döktüğü tohumlarıyla çoğalır. Ancak çok ağır gelişen bir bitki olduğundan, şaşırtmaca yapılarak, yani yeri değiştirilerek gelişmesi hızlandırılır. Kirli havaya dayandığı ve bulunduğu yere iyice yayılarak toprağı iyi örttüğü için bahçelerde sevilerek yetiştirilir.

Topraküstü kesimleri kanser tedavisinde kullanılan ilaçların bileşiminde yer alan alkaloidleri içeren Cezayir menekşesinde, vinkarnin, izovinkamin, vinkamirin vb. alkaloidler ile tanen, organik asitler, karbonhidrat ve glikozitler bulunur. Bitkinin yaşken acı olan topraküstü kesimleri, kuruyunca hafif ekşi tat kazanır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Cezayir menekşesinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Doku ve damar büzücüdür. Peklik verici olarak diyare ve dizanterinin tedavisinde kullanılır.
- Kanamaları ve sıvı kaybını önler: Diyare ve kolitte sıvı ve kan kayıplarını durdurur.
- Kadınların aybaşı döneminde aşırı kan gelişini engeller.
- Burun ve dişeti kanamalarına, ağız ülserleri ve boğaz ağrılarına karşı yararlı etkileri vardır.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- İdrar söktürücüdür.
- İştah açıcıdır.
- Şeker hastalığının tedavisine yardımcı olur.
- Beyin damarı hastalıklarında olumlu etkileri vardır. Zekâ açıcı ve beyin etkinliğini artırıcı olarak alınır. Tansiyonu düşürür.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, Cezayir menekşesinin topraküstü kesimleri ilkbaharda bitki çiçeklenmeden önce kesilip toplanarak gölge yerde kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kurumuş bitki karışımının üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca Cezayir menekşesi etkili bir yara iyileştiricidir.

Bunun için aynı infüzyon yaralara dıştan uygulanır.

ÇARKIFELEK ÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Passiflora incarnata

Diğer Adları Fırıldak çiçeği, Saat çiçeği

Bilgi



Çarkıfelekgiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdu Tropikal Amerika'dır. Oradan dünyaya yayılmış 400 kadar türü vardır. Ülkemizde bazı yerlerde süs bitkisi olarak kimi türleri yetiştirilmektedir. Gölge ve nemli duvar dipleri ve kameryeleri sevip sarmaşarak yetişen otsu ya da ağaçsı sarmaşıktır. 5-7 parçalı koyu yeşil yaprakları almaşık dizilişli; yaz boyunca açan tekerlek biçimindeki gösterişli çiçekleri erguvani, pembe ya da kırmızı renkte ve iridir. Bitki, tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Çarkıfelek bitkisi harmin, harmol, harman ve passiflora adı verilen alkaloitleri; flavon, glisosit ve sterol adlı diğer maddeleri içerir. Bazı türlerinin meyveleri çiğ olarak yenebildiği gibi, içki ve şerbet yapımında da yararlanılır.

Tibbi Etkileri

ve Kullanımı Zehir ve insan bedenine zararlı olabilecek maddeler içermeyen çarkıfelek bitkisi, güvenle kullanılarak şu tıbbi etkileri sağlar:

- Kişinin yaşadığı gerginlik ve endişelilik hallerini giderir.
- Sinirleri yatıştırır.
- Sinirsel ve kronik uykusuzluklara deva olur.
- Parkinson hastalığı ve isteri gibi durumlarda sinirsel nöbetleri gidericidir.
- Zona hastalığı gibi sinir ağrılarında da yatıştırıcı olur.

Bütün böyle durumlar için ilkbahar sonu ile yaz ortası arasında bitkinin çiçek açmamış ya da çiçekleri olgunlaşıp meyveye dönüşmüş dallarından toplanan yaprakları, gölge ve havadar bir yerde kurutulur ve infüzyonu hazırlanır: 1 tatlı kaşığı kuru yaprak üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 15 dakika süreyle demlendirilir. Uykusuzluğu gidermek için, akşamları yatmadan önce bu infüzyondan bir bardak; rahatlama sağlanması ve diğer şikâyetlerin giderilmesi için istendiği zaman alınmak üzere, günde iki bardak içilir.

ÇEMENOTU

Orjinal Adı Trigonella foenum-graecum

Diğer Adları Boyotu, Buyotu

Bilgi



Baklagiller familyasındandır. Anayurdu Güney Avrupa ve Akdeniz havzası olan çokyıllık otsu bitkidir. 60-100 cm. boylanabilen çemenotu ülkemizde yabani olarak yetiştiği gibi Orta ve Güneydoğu Anadolu bölgesinde kültürü de yapılmaktadır. Gövdesi açık yeşil renkli, yuvarlak kesitli, ince tüylü ve dallara ayrılan yapıdadır. Bitki dikine ve kimi zaman da yere yatarak gelişir. Kenarları ince dişli ve oval biçimli üç yaprakçıktan oluşan yaprakları da açık yeşil renklidir. Sarımsı beyaz çiçekleri yaz ortasında açar. Bu çiçekler olgunlaşınca her biri 10-20 adet sarı-kahverengi minik tohum taşıyan tohum zarfına dönüşür. Bol güneşli yerleri; suyu iyi

akıntılı, biter ve alkalik toprakları seven çemenotu, tohumlarıyla çoğaltılır.

Çok keskin kokulu olan çemenotu tohumları, % 30'a varan oranda yapışkan bitki sıvısı ile uçucu ve sabit yağlar; trigonellin, kolin ve kumarin adlı maddeleri içerir. Bazı ülkelerde baharat olarak kullanılan bu tohumların bizdeki başlıca kullanım alanı pastırma imalatıdır. Burada tohumlar ezilip pastırmanın üzerine sıvı keskin kokulu "çemen" adlı macunun içine ana madde olarak katılır. Bazı yerlerde çemenotunun yaprakları salatalara eklenip çiğ olarak yendiği gibi, haşlanarak sebze olarak da tüketilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Çemenotunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Öksürüğü hafifletir, göğsü yumuşatır ve balgamı söktürür.
- Bronşiti ve boğaz ağrılarını hafifletir, rahatlama sağlar.
- Acı oluşu nedeniyle sindirim sistemini uyarır, sindirim işlemini kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Diyarenin iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir. Özellikle nekahat halindeki hastalara iyi gelir.
- Afrodizyak (cinsel gücü artırıcı) etkisi vardır.
- Emzikli (süt veren) annelerde süt gelişimini artırır.
- Kadınların aybaşı dönemini rahat atlatmalarına yardımcı olur.

Bütün bu önemli tıbbi etkileri sağlamak üzere çemenotunun tohumları sonbaharda olgunlaştıkları zaman toplanır. 1,5 tatlı kasığı tohum 1 bardak sıcak suya konulup 10 dakika süreyle ağır ağır kaynatılır. Böylece elde edilen dekoksilyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Çemenotu ayrıca çıban ve yaraların iyileştirilmesinde de etkili olur.

Bunun için tohumları ezilip toz haline getirilir. Biraz suyla karıştırılıp yara lapası hazırlanır. Bu lapa yara ve çıbanlara dıştan uygulanır.

ÇOBANÇANTASI

Orjinal Adı Capsella bursa-pastoris

Diğer Adları Cingildakotu, Çobankesesi, Çobantorbası, Kuşkuşotu

Bilgi



Turpgiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz havzası olan çobançantası, buradan tüm dünyaya yayılmıştır. Yol ve tarla

kenarlarında, kırlarda ve çayırarda sıkça yetişen, 50 cm. kadar boylanabilen bir ya da iki yıllık yabancı otsu bitkidir. Gövdesindeki yaprakları küçük ve ok biçimlidir. Bitki tabanına yakın olan iri yaprakları, kenarları dişli ve rozet oluşturarak çoğalmıştır. Dört taç yapraklı, beyaz ya da bazen pembe renkte açan küçük çiçekleri gövdenin ucunda kümeler halinde bulunur. Gövde boyunca dizilen ve bitkinin tohumunu taşıyan yürek biçimli, yassı, yeşil renkli meyveleri vardır. Bitki, bu meyvelerinden döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Çobançantası bitkisinin topraküstü kesimleri tanen, reçine, uçucu yağlar, saponin, flavonitler, diosmin, tiramin ve potasyum içerir. Anadolu'da bazı yerlerin pazarlarında kuşkuşotu adıyla satılır. Çiğ olarak ya da ıspanak gibi pişirilerek yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Hafif bir idrar söktürücüdür. Böbrek sorunu nedeniyle kişinin bedeni sıvı tutuyorsa, bu durumda çobançantası ilk akla gelebilecek deva olur.
- Taşıdığı doku ve damar büzücü nitelikleri nedeniyle diyareye; ayrıca yara, burun, diş ve dişeti kanamalarına karşı iyileştirici ve kanı kesici etkileri vardır.
- Kadınların aybaşı döneminde aşırı kan gelişini önler.
- Son zamanlarda yapılan araştırmalara göre, cildin erken yaşlanmasını önlediği ileri sürülmektedir.

Bütün bu durumlarda çobançantasının bedene yararlı etkisini sağlamak üzere, ilkbahar başından sonbaharın ortalarına kadar bitkinin topraküstü kesimleri kesilip toplanır. Gölge ve havadar bir yerde özenle kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kurumuş ot karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Kadınların aybaşında aşırı kan kaybı durumu varsa, infüzyon, aybaşı akıntısı başlamadan önce ve o dönem boyunca her iki-üç saatte bir alınır.

DEFNE

Orjinal Adı Laurus nobilis

Diğer Adları Har, Nehtel, Tehnel

Bilgi



Defnegiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu Akdeniz havzası olan ve günümüzde ılıman yerlerde yaygın olarak yetişen,

kışın yaprağını dökmeyen ağaç ya da ağaççıktır. Ülkemizin kıyı bölgelerinde doğal olarak yetişmekte, ayrıca süs bitkisi olarak park ve bahçeleri süslemektedir. 6-8 m'ye kadar boylanabilen defne, yuvarlak tepeli ve sık dallı olarak gelişir. 8-10 cm. uzunluktaki oval ve süslemecilikte iyi bilinen özel defne yaprağı biçimli, meşinimsi, sert, üst yüzü parlak, kenarları dalga görünümlü ve almaşık dizili koyu yeşil yaprakları vardır, ilkbaharda açan sarımsı ya da yeşilimsi beyaz renkteki küçük çiçekleri olgunlaşınca rengi koyu mor, tek tohumlu ve etli meyvelere dönüşür. Bitkinin yuvarlak kesitli ve mor-kahverengi olan gövdesi, zamanla odunlaşır ve rengi griye döner. Defne, gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Bitkinin yaprakları eterik asidi içerir. Bazı yemeklere koku ve çeşni katar, ayrıca veteriner hekimlikte ilaç yapımında kullanılır. Defne, ülkemizin tarımda önemli dışsattım ürünlerinden biridir. Meyvesinden defne yağı elde edilir, ayrıca olgun meyveleri saç dökülmesini engelleyici sabunların yapılmasında kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Defnenin yaprak ve meyveleri, içerdiği etkiler nedeniyle tıbbi amaçlarla kullanılır. Bu etkiler ve yararlanma yöntemleri kısaca şöyle sıralanabilir:

- Sindirimi kolaylaştırıcıdır. Midevi ve iştah açıcıdır.
- İdrar söktürücüdür.
- Terleticidir.

Bu etkilerinden yararlanılmak için defne yaprakları genelde yaz sonunda toplanır, gölgelik ve havadar yerde kurutulur. Parçalanmış kuru yapraklarından 1-2 tatlı kaşığının üzerine 4 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde bir-iki kez ve bir-iki yemek kasığı olarak alınabilir. Daha fazla alınması kusturucu olur.

- Aynı şekilde hazırlanmış infüzyondan bir-iki bardağı, küvete doldurulmuş banyo suyuna katılarak banyo yapılırsa, bedeni uyarıp zindeleştirir.
- Bitkinin meyvelerinden yapılmış olan defne yağı, bedende romatizma yangılı yerlere sürülerek rahatlama sağlanır.
- Bir-iki adet taze defne yaprağı fasulye, mercimek, nohut, pirinç gibi kuru yiyeceklerin içine konursa onların kurtlanmalarını önler.

UYARILAR

- Gebelik durumunda defne alınmamalıdır.
- Yukarıda açıklaması yapılan, ülkemizin birçok yerinde yetişen Akdeniz defnesi (L. nobilis) dışındaki diğer defne türleri zehirlidir.

DULAVRATOTU

Orjinal Adı Arctium lappa (ya da Lappus officinalis)

Diğer Adları Dulkarigömleği, Hanımyaması

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen, ülkemizde Doğu ve Kuzey Anadolu bölgelerindeki kırsal kesimde ve yol kenarlarında yetişen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Gölgelik ve nemli yerleri seven dulavratotu 30-60 cm. boylanabilir. Dallara ayrılan dik bir gövdesi; iri yaprakları; yaz aylarında açan parlak morumsu ya da kırmızı çiçekleri vardır. Yapraklarının altı tüylü, damarlı ve beyaz renklidir. Çiçek yakınındaki yaprakları daha küçük olur. Çiçek bürgülerinin üzerindeki çengeller, kırdı dolaşan hayvanların postuna takılır. Böylece bitkinin tohumu çevreye dağılır. Bitki, bu tohumlarıyla çoğalır.

Dulavratotunun rizomu (kökgövdesi) ve yaprakları inülin, uçucu yağ, tanen, acı glikozitler, mikrop kırıcı bazı maddeler ile alkaloitleri içerir. Bitkinin yaprakları, Doğu Anadolu bölgemizde sebze olarak yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Romalılar döneminden beri sağlığa yararlı etkileri bilinen dulavratotunun bu tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyl sıralanabilir:

- İdrar söktürücüdür.
- Hafif müshil etkisi vardır.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Kanı temizler.
- Terleticidir.
- Gut hastalığına karşı olumlu etkisi görülür.
- Sindirim ve safra salgılarını artırarak sindirimi kolaylaştırır, iştahı açar.

Sayılan bu etkileri sağlamak üzere sonbaharda toprağı kazılıp çıkarılan kökü temizlenir. Dilimlenerek özenle kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş kökü 1 bardak suda kaynama noktasına getirilip ateş kısılır, ısıtma 10-15 dakika daha sürdürülerek hazırlanan dekoksiyöndan günde üç kez birer bardak içilir.

- Dulavratotu ayrıca deri sorunlarının tedavisinde etkili olur. Yağlı ve akneli ciltlere iyi gelir. Saçlardaki kepeğı keser. Derideki yara ve ülserlerin iyileşmesini hızlandırır. Egzama ve sedef hastalıklarına karşı iyileştirici etkiler yapar.

Bu tür deri sorunlarına karşı olumlu etkilerini sağlamak üzere, bitkinin

yapraklarıyla yara lapası hazırlanır. Şikayet edilen yerlere lapa dıştan uygulanır. Ancak sedef hastalığı ve egzamada tedaviye iyileşme belirtileri görülene değin, uzun süre devam edilmelidir.

- Dulavratotu romatizma ağrılarına karşı da etkili olur.

Bu olumlu etkiyi sağlamak için, bitkinin körpe ve iri yapraklarının tüylü alt tarafı ağırlı yere konulup bezle sarılarak, gece boyu kaymadan orada kalması temin edilir. Bu uygulama o günkü ağrıların geçirilmesinde etkili olur. Kalıcı tedavi için yukarıda hazırlanan yara lapası bir tülbentin içine yayılarak romatizma ağırlı yere sarılmalı, tedaviye uzun süre devam edilmelidir.

EĞİROTU

Orjinal Adı Acorus calamus

Diğer Adları Azakeğiri, Hintkamışı, Yelotu

Bilgi



Yılanyastığıgiller familyasındandır. Anayurdu Hindistan'dır. Ama Asya, Avrupa ve Amerika kıtalarına kadar yayılmış çokyıllık otsu ve rizomlu bir su bitkisidir. Anadolu'da Sapanca, Yeniçağa ve Beyşehir göllerinin kıyılarında bol bol yetişir. 50-125 cm. boylanabilir. Şerit yaprakları; yaz ayların açan siyahımsı erguvani renkte tıkız başa çiçekleri vardır. Bu çiçekler daha sonra yeşilimsi renkli meyvelere dönüşür. Bitki, humlarıyla ya da daha çok rizomlarının sürgün vermesiyle çoğalır.

Eğirotu % 3 oranında uçucu yağ, yapışkan bitki sıvısı, acı esans, glikozit, tanen ve akorin adlı acı maddeyi içerir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Osmanlı imparatorluğu döneminde eğirotu sağlığa yararlı özellikleri nedeniyle sıkça kullanılmış ve Evliya Çelebi ünlü Seyahatname adlı yapıtında, bitkinin niteliklerinden övgüyle söz etmiştir. Eğirotunun bu tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sindirim sistemi için çok iyi bir toniktir. Sindirim işlemini kolaylaştırır. Gastrit ve mide ülserlerinde iyileştirici etkiler yapar.
- Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür. Karın ağrılarını geçirir.
- İştahı açar. Diyareyi keser.
- Yatıştırıcıdır. Spazm çözücü etkileri vardır.
- Terleticidir. Beden ateşini düşürür.
- İdrar ve adet söktürücü etkileri de vardır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, eğirotunun rizomu (kökgövdesi), sonbahar başı ile ortası arasında bulunduğu çamurlu topraktan kanca kullanılarak sökülür. Yaprakları ayrılıp rizomu iyice temizlenir. Uzunlamasına ikiye bölünür ve gölge bir yerde kurutulur. Kuruyan kökleri dilimlenir. Bunlardan 2 tatlı kaşığı alınır, üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Her yemekten yarım saat önce bu infüzyondan birer bardak içilir.

FESLEĞEN

Orjinal Adı Ocimum basilicum

Diğer Adları Feslikan, İrkan, Peslan, Reyhan

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu Güney Asya'dır. Ancak, Akdeniz havzası ülkeleri ile Türkiye'de Ege ve Akdeniz kıyı şeridinde sıkça yetiştirilmektedir. 10-40 cm. boylanabilen, biryıllık duyarlı otsu bitkidir. Kare kesitli, boydan boya kabarık çizgili ve yeşil renkli gövdesi, bitki tabanına inildikçe kırmızılaşır. Oval biçimli yaprakları kenarları dişli, sivri uçlu ve koyu yeşil renkli olur. Yaz sonunda açan çiçekleri beyaz; pembe ya da sarımsı beyaz renklidir. Küçük tohumlan koyu kahverengi ve gözyaşı biçimlidir. Bitki, tohumuyla çoğalır.

Çok kokulu bir bitki olan fesleğen, bileşimi estragol, linelol, sineol ve pinen

adı verilen maddelerden oluşan ve uçucu bir yağ olan fesleğen esansını içerir. Bu nedenle koku ve çeşni vermesi için yemeklere pişerken son anda katılır. Ayrıca sirke yapımında ve salatalarda kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Fesleğenin tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sindirimi kolaylaştırır. Midayı yatıştırır.
- Balgam, gaz ve idrar söktürücüdür.
- Uyarıcı ve spazm çözücüdür.
- Baş ağrısını giderir.

Bu etkileri sağlamak üzere kurutulduğunda çenelde tıbbi niteliklerini ve kokusunu yitirdiğinden fesleğenin taze yaprakları ile infüzyon hazırlanır. 25-30 gram taze fesleğen yaprağı ılınıp üzerine dört bardak kaynar su dökülerek ve 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde iki-üç bardak olarak alınabilir.

- Fesleğen ayrıca öksürüğü keser.
- Sinirleri güçlendirici etki yapar.

Bu etkilerinin sağlanması için de, fesleğen tohumlarının kaynar su içinde 15-20 dakika süreyle demlendirilmesiyle hazırlanan infüzyon günde iki kez alınabilir.

- Bitki, bedeni güçlendiren tonik etkisi de yapar.

Bu etkinin sağlanması için taze fesleğen yaprakları şarap içinde birkaç saat bekletildikten sonra bu şaraptan içilir.

FRENK KİMYONU

Orjinal Adı Carum carvi

Diğer Adları Karaman kimyonu, Keraviye

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Anayurdu Avrupa ile Batı Asya'dır. Ülkemizde Doğu Anadolu bölgesinde yetişen ve aslında yabani bir bitki olan frenk kimyonunun Avrupa'da uzun zamandan beri kültürü yapılmakta, bitki insan eliyle yetiştirilmektedir. 100 cm'ye kadar boylanabilen ikiyıllık otsu bitkidir. Kazık kökü; dallara ayrılan yapıda, gövdesi ince parçalı, açık yeşil renkli tüylü yaprakları; yaz ortasına doğru şemsiye biçiminde kümeler oluşturarak açan sarımsı beyaz renkli küçük çiçekleri vardır, iki tanesi bir kapsül içinde yer alan kahverengi küçük tohumları hilal biçiminde olup olgunlaşınca kapsülden dökülürler. Yumuşak toprakları seven frenk kimyonu bitkisi, döktüğü bu tohumlarla çoğalır.

Frenk kimyonu, karvon ve limonen adlı maddelerden oluşan ve % 6'ya varan orandaki uçucu yağ ile sabit yağ, reçine ve taneni içerir. Körpe yaprakları salata ve çorbalara katılır. Kazık kökü sebze olarak pişirilip yenir. Tohumları ise, yağlı etlerin sindirimine yardımcı olduğu için et yemeklerine, bunlar pişerken serpilir. Çeşni vermesi için kimi yiyeceklere de katılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bedene yararları taş devrinden beri bilinen, eski Mısırlıların ve İpek Yolu konaklama yerlerinin mezarlarında artıkları bulunan frenk kimyonunun tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Bebek emziren annelerde süt gelişini artırır.
- Bedeni uyarıcı ve iştah açıcıdır.
- Sindirimi kolaylaştırır. Özellikle çocuklarda gaz söktürücü ve karın ağrılarını iyileştirici etkisi vardır.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda aybaşı sancılarını hafifletir.
- Bronşitte ve astıma eşlik eden bronşit durumunda rahatlatıcıdır.
- Diyareyi (ishal) keser.

Bu etkileri sağlamak üzere bitkinin çiçek şemsiyeleri yaz ortasında toplanır. Güneşte kurutularak olgunlaştırılıp geniş bir kâğıdın üzerine başaşağı tutularak silkelenip tohumların dökülmesi sağlanır. Böylece toplanan ya da piyasadan alınan tohumlardan infüzyon hazırlamak için, 1 tatlı kaşığı alıp ezilir. Bunların

üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu şekilde elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Frenk kimyonu boğaz ağrılarında iyileştirici rol oynar. Bunun için aynı infüzyonla ılıkken günde birkaç kez derin gargara yapılır.
- Nefesin kokusunu da temizler. Bunu sağlamak üzere de, kuru frenk kimyonu tohumları ağızda çiğnenir.

GİNSEGLER

Orjinal Adı Panax türleri

Diğer Adları Kore ginsengi, Amerika ginsengi

Bilgi



Sarmaşıkgiller (Aralyagiller) familyasındandır. Kore ginsengi (P. ginseng) ve Amerika ginsengi (P. quinquefolius) adını taşıyan, hemen hemen benzeri özellikleri olan, iki önemli türü, dayanıklı ve çokyıllıktır. Ülkemizde ginseng bitkisi yetişmez. Ginseng türleri 30-45 cm. arasında boylanabilir. Kenarları düzgün oval biçimli yaprakçıkları, yaz sonuna doğru açan sarı ya da pembe renkli küçük çiçekleri vardır. Daha sonra bu çiçekler, içlerinde tohumu taşıyan parlak kırmızı renkli bileşik meyvelere dönüşür. Bitkinin iğ biçiminde, etli ve sarıdan açık kahverengine kadar değişen renkte kökleri olur. Orman altı gölgelik yerleri; serin ve humuslu toprakları seven ginseng türleri, tohumuyla çoğaltılır, önemli ürünü olan kökü 3-9 yıl sonra alınır.

Çinliler tarafından en az 2000 yıldan beri sağlığa yararlı özellikleri bilinen ginseng bitkisi, panaksosit adı verilen glikositleri, saponin ile B ve D grubu vitaminleri içerir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Ginseng türü bitkilerin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Afrodizyaktır: Cinsel yetersizliğe karşı kullanılır.
- Toniktir: Akılsal ve fiziksel gücü artırır.
- Uyarıcıdır: Yorgunluk, güçsüzlük ve strese karşı dirençsizlik sorununu ortadan kaldırır.
- Kişinin fiziksel performansını ve hayatiyetini artırır. Onu fiziksel yönden zirveye taşır.
- Merkezi sinir sistemini güçlendirir.

- Düşük tansiyonu normal düzeye çıkarır.
- İştahı açıcı ve sindirimi kolaylaştırıcıdır.

Bu etkileri sağlamak üzere ya ginsengin kökü günde birkaç kez çiğnenir ya da 1/2 tatlı kaşığı ginseng kökü tozu 1 bardak suya konulup kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateş kısılarak 10 dakika süreyle ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece hazırlanan dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir.

UYARI

- Ginseng alımı bazı kişilerde baş ağrısına neden olur.

GÜLLER

Orjinal Adı Rosa türleri

Bilgi



Gülgiller familyasının örnek bitkisidir. Rosa cinsinden 100 kadar türü olan ve genelde kışın yapraklarını döken, çokyıllık dikenli çalı, ağaççık ya da tırmanıcı bitkilerin adı Gül'dür. Pek çok gül türünün anayurdu Asya'dır. Ama gösterişli çiçekleri nedeniyle neredeyse tüm dünyada yaygın şekilde yetiştirilmektedir. Türkiye'de yetişen 25 kadar yabancı türü vardır. Oysa, kültür bitkisi olarak yetiştirilen türleri çok daha fazladır. Gülün, yuvarlak kesitli yeşil renkli gövdesi, yoğun biçimde dikenlerle kaplıdır. Almaşık dizili, hafif tüylü ve oval biçimli yapraklarının kenarları dişlidir. Bir yaprak sapında 3 ila 7 yaprakçık bulunur. Bitkinin, ilkbahardan başlayarak sonbahara kadar zaman zaman açıp biten beyaz, pembe, kırmızı, turuncu ve sarı çiçekleri vardır. Ancak, süs bitkisi olarak çok renkli ve katmerli türleri de yetiştirilmiştir. Güneşli, yarı gölgeli ama rüzgarsız yerleri; suyu iyi akıntılı, killi ve bitek toprakları seven gül, tohumuyla ve daha çok gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Isparta, Yağ ya da Şam gülü denilen (R. de mascena) gibi bazı güzel kokulu gül türlerinin çiçeğinin taçyapraklarında uçucu yağ (gül yağı), tanen, gallik asit, kuersitrin, anthosyanin ve diğer bazı yağlar bulunur. Böyle güzel kokulu gül yaprakları bazı yerlerde salata ve pastalara konulur. Şurubu, sirkesi, reçeli yapılarak tüketilir. Gene bu taçyapraklarının damıtılmasıyla elde edilen gül yağı, parfümeri endüstrisinde yoğun şekilde kullanılır. Türkiye'nin tarımda önemli bir dışsattım ürünüdür.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Özellikle kokulu güllerin tıbbi etkileri ve 'unlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Güçlendirici bir toniktir.
- Doku ve damarları büzücüdür.
- Bağırsakların düzenli çalışmasını sağlar: Peklikte yumuşatıcı (müshil); diyare durumunda ishali kesici işlev yapar.
- Antiseptik etkisi vardır. Yaraları temizlemede kullanılır.
- Cilt toniğidir. Cildi rahatlatan, geren ve yumuşatan etkileri vardır.

Bu etkileri sağlamak üzere gonca halinde açmış güzel kokulu güller sabah çiği geçtikten sonra toplanır. Gölge yerde özenle kurutulur. Işık almayan özel kutularda saklanır. Böyle kurutulmuş ve saklanmış taçyapraklarından 2-3 tatlı kaşığı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Yaraları ve cildi temizleme işlemlerinde bu infüzyon dıştan uygulanır.

- Yukarıdaki etkileri sağlamak ve onlara ek olarak göz kanamalarını ve göz nezlesini iyileştirmek için infüzyon yerine, kokulu gülün taçyapraklarının damıtılmasıyla elde edilen ve piyasalarda satılan gül suyu da kullanılabilir.

HARDALLAR

Orjinal Adı Brassica (ya da Sinapis) türleri
Bilgi



Turpgiller familyasındandır. Avrupa ve Asya'da yabani ve yaygın olarak yetişen, sağlığa yararları bilindiğinden en az 2000 yıldır tarımı da yapılan, türlerine göre 30 cm. ile 5 m. arasında boylanabilen biryıllık dayanıklı otsu bitkidir. Türkiye'de yetişen üç önemli türü Kara hardal

(Brassica: Sinapis nigra), Esmer hardal (Brassica: Sinapis juncea) ile Ak hardal (Brassica: Sinapis alba)'dır. Bunlardan sağlığa yararlı etkileri en fazla olan Kara hardalın anayurdu Akdeniz havzası ya da Batı Asya'nın ılıman bölgeleridir. 1-5 m. arasında boylanabilir. Yuvarlak kesitli, sert ve yeşil renkli gövdesi vardır. Oval biçimli, sivri uçlu ve yakıcı kokulu yapraklarının üstü koyu ve altı daha açık yeşil renklidir. Yaz ortasında küçük salkımlar halinde açan sarı renkli çiçekleri, hafif hardal kokulu olur. Küçük, küremsi biçimli kırmızımtırak kahverengi tohumları, yakıcı kokulu ve tahriş edicidir. Verimli ve suyu iyi akıntılı toprakları seven kara hardal bitkisi, tohumuyla çoğalır.

Kara hardalın tohumlarında yapışkan bitki sıvısı, yağ, sinapin ile sinigrin adlı glikozit ve myrosin bulunur. Bu tohumlar ak ve esmer hardal tohumları ile karıştırılıp ezilir ve un haline getirilir, içine koruk suyu, şarap ya da sirke ile su, şeker, tuz ve baharat katılarak, özellikle bazı et yemeklerinde, çeşni veren macun halinde tüketilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Tibbi etkilerinden yararlanılmak üzere, kara hardalın temmuz ayından başlayarak olgunlaşan tohumları, bitki kökünden kesilip iyice kurutulur ve dövülüp silkelenerek toplanır. Bu tohumların sağlığa yararlı etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Kara hardal terleticidir. Ateşlilik hali, soğuk algınlığı, grip ve bronşitin atlatılmasına yardımcı olur.
- Midevidir. İştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Mayasıla karşı etkilidir.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere, 1 talı kaşığı kara hardal tozu üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 5 dakika süreyle demlendirilip infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Kara hardal romatizma ağrı ve yangılarını hafifletir.
- Artride (eklem iltihabı) karşı etkilidir.
- Kan dolaşımını uyarır.

Bu etkileri sağlamak üzere 120 gr. taze öğütülmüş kara hardal tozu 45 derecelik ılık suyla ağır ağır karıştırılır ve kalın kıvamda bir lapa elde edilir. Bir tülbentin üzerine yayılıp ağırlı ve yangılı yerlere konulmadan önce, tülbentin deriye yapışmaması için deriye ıslak gazlı bez yayılıp sonra hardal lapalı tülbent deriye 1 dakika süreyle uygulanır ve daha sonra tülbent kaldırılır. Uygulamada deri kızarırsa zeytinyağı sürülerek kızarıklık giderilir.

- Kara hardal ayak üşümelerini geçirir.

Bu etkiyi sağlamak üzere, 1 çorba kaşığı hardal tozu üzerine 1 litre kaynar su dökülüp 5 dakika süreyle demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Sonra üzerine biraz soğuk su katılıp ılıtarak ayaklar bu infüzyonun içine sokulur.

- Ayrıca kara hardal rahatlatıcı, gevşetici ve yatıştırıcıdır.
- Kan dolaşımını uyarır.

Bu etkileri sağlamak için, 1-2 çorba kaşığı kara hardal tozu, küvete doldurulmuş sıcak banyo suyuna serpilip iyice karıştırılır ve bu suda banyo

yapılır.

UYARI

- Hardal, cildi duyarlı olan kişileri rahatsız edebilir.

HERCAİ MENEKŞE

Orjinal Adı Viola tricolor

Bilgi



Menekşegiller familyasındandır. Kökeni yabani bir bitki olan hercai menekşenin melezleri ilk kez Avrupa'da türetilmiş, daha sonra bitki, gösterişli çiçekleri nedeniyle dünyaya yayılmıştır. Aslında çokyıllık duyarlı otsu bitki olmasına karşın, en verimli dönemi, tohumundan yetiştirildiği birinci yılıdır. Bu yüzden bir ya da en çok ikiyıllık olarak yetiştirilen hercai menekşe bitkisi 20 cm. kadar boylanabilir. Yeşil renkli gövdesi tabanından başlayarak dallanır. Bu dallar üç köşeli ve içi boştur. Oval biçimli, uca doğru sivrilen yeşil renkli yaprakları; saplı, tüysüz ve kenarları tarak kabuğu şeklinde dişli olur. ilkbahardan başlayıp yaz boyunca açan, 5-10 cm. genişlikte olabilen çiçeklerinin, biri yukarı, dördü aşağı bakan, çizgi ve lekelerle süslü 5 taçyaprağı vardır. Özellikle çok renkli olan kültür hercai menekşesinin çiçekleri sarı, turuncu, kırmızı, kızıl ve mavinin her tonunda açar. Olgunlaşan meyvesi, toz gibi olan tohumlarını taşıyan kapsüller halindedir. Bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Hercai menekşenin çiçek ve dallarında uçucu yağ, salisilik asit, glikozit, alkaloit, tanen ve yapışkan bitki sıvısı bulunur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin sağlığa yararlı etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- İdrar söktürücüdür. Sistitte, sık ve ağrılı idrar yapma durumlarında iyileştirici etkisi vardır.
- Kanı temizleyicidir. Egzama ve akne gibi deri sorunlarının iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Boğmaca ve akut bronşitte balgam söktürücü, öksürüğü kesici ve iyileştirici etkiler yapar.

Bu etkileri sağlamak üzere, bitki çiçek açtığı sürece dal, yaprak, çiçek sapı ve

Çiçekleri toplanır. Kuru bir yerde özenle kurutulur. Böyle kurutulmuş karışımdan 1 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 10-15 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

HODAN

Orjinal Adı Borago officinalis

Diğer Adları Zembil ieği

Bilgi



Hodangiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu Doğu Akdeniz havzası olup lkemizde Kuzey ve Batı Anadolu bölgelerinde yabani olarak yetişmektedir. 30-75 cm. boylanabilen, biryıllık otsu bitkidir. Yuvarlak kesitli, içi boş ve sert gövdesi beyaz sert tüylerle kaplı olup dallara ayrılan yapıdadır. Koyu gri-yeşil ve biraz buruşuk yüzeyli yaprakları gövdesi gibi tüylerle kaplı, oval biçimli ve almaşık dizilişlidir. Beş köşeli yıldız oluşturan mor-mavi (kimi zaman pembe ve nadiren beyaz) renkli taçyaprakları ve siyah erkeklik organı olan çiçekleri, salkımlar halinde aşağı doğru sarkarak ilkbaharda ve yazın açarlar. Kumlu hafif toprakları ve bol güneşli yerleri seven hodan, döktüğü tohumlarıyla çoğalır. Ancak bazı yerlerde süs bitkisi olarak yetiştirilir.

Hodan bitkisi saponin, yapışkan bitki sıvısı, tanen, esanslar ve çeşitli mineraller içerir. Körpe yaprakları salata, peynir ve diğer bazı yiyeceklere katılır. Bazı yerlerde sebze olarak yenir. Balarılarının beslenmesine çok yararlı olur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Yabani hodan tıbbi yönden, kültürü yapılanlara oranla daha fazla etkilidir. Bitkinin çok çeşitlilik gösteren tıbbi etkilerini ve bundan yararlanma yöntemlerini şöylece sıralayabiliriz:

- Soğuk algınlığı ve gribe karşı etkilidir.
- Terletici ve ateş düşürücüdür.
- Solunum yolları hastalıklarına iyi gelir. Öksürüğü keser. Balgam söktürür. Akciğer zarı yangılarını (satlıcan) azaltır.
- İdrar söktürücüdür. Kanı temizler.

- Bebek emziren annelerde süt gelişini artırır.
- Adrenalin bezeleri için iyi bir güçlendirici toniktir. Özellikle kortizon ve steroidle yapılan tedavilerden sonra hodan alınması bünyeye iyi gelir.
- Uzun yıllardan beri geleneksel kullanımıyla, cesareti artırır. Sinirsel gerginlikleri en aza indirger. Streslere karşı bünyede direnç sağlar.

Bütün böyle durumlar için hodanın iek açtığı zamanlarda kuru bir günde yaprak ve çiçekleri toplanır. Yırtık ve bozuk yaprakları seçilerek atılır. Kalanları yaprak-iek karışımı yapılarak gölgede kurutulur. Karışımdan 2 tatlı kaşığı alınıp, üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Hodan yara ve yanıklara iyi gelir. Bunun için yapraklarıyla yara lapası yapılır ve dıştan uygulanır.
- Kuru ve duyarlı ciltlere iyi gelir. Cildi yumuşatır. Bunun için yukarıda tarifi verilen infüzyon dıştan uygulanır.
- Mineral yönünden zengin olan hodan, tuzsuz diyetlerde salata ve yemeklere katılan körpe yapraklarıyla, bedeninin tuz eksikliğini tamamlar.

ISIRGANLAR

Orjinal Adı Urtica türleri

Diğer Adları Dolayan diken, Gidişkenotu, Sırganotu

Bilgi



Isırgangiller familyasının örnek bitkisidir. Dünyanın tüm ılıman bölgelerine yayılmış Urtica cinsi 50 kadar bitki türünün ortak adı Isırgan'dır. Bunlardan 5 türü ülkemizde toprağı nemli olan kırlarda, yol ve tarla kenarlarında, bahçelerde ve duvar diplerinde sıkça görülür, 1 m. kadar boylanabilen, üzeri ısırıcı tüylerle kaplı, bir ya da çok-yıllık bitkilerdir. Yaprakları karşılıklı çapraz dizilişli, kenarları dişli, ucu sivri ve oval biçimlidir. Yaprak koltuklarından çıkan yeşilimsi renkli, tek eşeyli iek kümeleri yaz başından sonbahar başına kadar açar. Isırganın gövdesi dört köşe kesitli ve tüylü; kökü rizom gibi çok yayılıcıdır. Bitki, döktüğü minik tohumlarıyla ya da yayılıcı köklerinin filizlenmesiyle çoğalır.

Isırgan bitkisinin tüm yüzeyini saran ve değildiğinde insan tenini yakan ısırıcı tüylerinde formik asit ile tüm bitkide histamin, klorofil, asetilkolin, demir ve C

vitamini bulunur. Bazı yerlerde pazarlarda satılan ısırgan, suda kaynatıldığında yakıcı etkisini yitirdiği, yararlı ve güçlü bir besin olduğu için haşlanarak ıspanak gibi pişirilip yenir. Kurutulduğunda iyi bir hayvan yemi olur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Büyük ısırgan (U. dioica) ve Küçük ısırgan (U. urens) en sık rastlanan, her yerde bulunuşu ve kolay uygulanışıyla tıbbi etkilerinden en çok yararlanılan türleridir. Isırganın tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Toniktir. Bedeni güçlendirir ve destekler.
- Burun kanamaları ve kadınlarda dölyatağı kanamalarında doku ve damar büzücü özellikleriyle kanamayı kesici etki yapar.
- İdrar söktürücüdür.
- İştah açıcıdır.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere, ısırgan çiçek açtığında gövde, yaprak ve çiçekleri hep birlikte toplanarak gölge yerde kurutulur. 1-3 tatlı kaşığı kurumuş ısırgan karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde üç kez birer bardak olarak içilir.

- Isırgan, romatizma ve siyatik ağrılarına karşı etkilidir.
- Saç ve tırnakların ana maddesi olan keratini güçlendirerek saç dökülmelerini ve tırnak kırılmalarını önler.
- Çocuklarda oluşan egzamada ya da sinirsel kökenli cilt rahatsızlıklarında etkilidir.

Bu durumlarda ısırganın infüzyonu ya da daha iyisi dekoksasyonu kullanılır. Dekoksasyonun hazırlanması için 3-4 tatlı kaşığı kurumuş ısırgan karışımı alınır. Kaynama noktasına kadar ısıtılıp sonra kısık ateşte ısıtma işlemi 15 dakika daha sürdürülür. Elde edilen dekoksasyon romatizma ve siyatik ağrılı yerlere ılık olarak uygulanırken elle ovuşturularak o bölgeye yedirilir. Saç dökülmelerinde bu dekoksasyonla friksiyon yapılır. Tırnak kırılmalarında tırnaklar dekoksasyona batırılır. Egzama ve diğer deri şikayetlerinde aynı dekoksasyon dıştan uygulanır.

İNCİÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Convallaria majalis

Diğer Adları Mayısçanı, Müge

Bilgi



Zambakgiller familyasındandır. Orta Avrupa'nın dağ ve ormanlık bölgelerinde yabani ve yaygın olarak yetişen, 15-30 cm. boylanabilen, sürünge kökgövdeli çokyıllık otsu bitkidir. Ülkemizde İstanbul, İzmit ve Toros dağları bölgesindeki ormanlarda yetiştiği gibi, bazı bahçelerde de süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Gölge ve nemli yerleri seven bitkinin kökü, rizomundan (kökgövde) çevreye yayılan kökçükler şeklinde; yaprakları sapsız, elips biçiminde, iri ve geniştir. Her sürgününde iki yaprak yer alır. Nisan-mayıs aylarında açan küçük beyaz çiçekleri saplı, çan biçiminde sarkık ve keskin kokuludur. Küçük meyvesi kırmızı renkli ve kokuludur.

İnciçiçeğinin kök, rizom, sap, yaprak ve çiçekleri, yapışkan bitki sıvısı, uçucu yağ ve glikozitleri içerir. Çiçeklerinden çıkarılan esans, parfüm endüstrisinde değerlidir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemi aşağıda açıklanmıştır:

- Sağlığa yararlı bitkiler arasında kalbimiz için en değerli şifa verici etkiyi inciçiçeği yapar. Özellikle kalbi yaşanan ve kan damarları daralan kişilerde kalbi güçlendirici etkisi vardır.
- Kalp çarpıntılarını keser.
- İdrar söktürücüdür.
- Müşhil etkisi de vardır.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere, bitkinin çiçek açtığı nisan ve mayıs aylarında yaprak ve çiçekleri toplanıp gölge ve havadar yerde kurutulur. 2 tatlı kaşığı kurumuş yaprak-çiçek karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde iki-üç kez birer bardak olarak alınır.

- İnciçiçeğinin hiçbir zehirleyici etkisi bulunmamaktadır. Gene de kalp rahatsızlıkları için, doktor denetimi altında kullanılmalıdır.

KAKULE

Orjinal Adı Elettaria carâamomum

Diğer Adları Hemame

Bilgi



Zencefilgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen, ancak Güney Hindistan ile Asya'nın sıcak ve bataklık orman alanlarında yabani olarak yetişen, çokyıllık duyarlı otsu bitkidir, iklim uygun olmadığından ülkemizde yetişmeyen kakule, 3-5 m. boylanabilir. Mızrak biçimli iri yapraklarının üzeri koyu yeşil olup yaprakların altı daha açık yeşil ve ipeksi görünümlüdür. Bitkinin sarı renkli küçük çiçekleri, ilkbaharın ortasından yaz başına kadar açar. Daha sonra bu çiçekler, içinde bitkinin koyu kırmızı-kahverengi tohumlarını taşıyan 1-2 cm. uzunlukta, üzeri boydan boya çizgili, soluk yeşil ya da kirli beyaz renkli ve üç hücreli tohum zarfı şeklindeki meyvelere dönüşür. Bu hücrelerde 5-7 tane tohum yer alır. Tohumlar hoş kokulu ve baharlıdır. Kakule bitkisi yüksek nemlilik oranı bulunan ve kısmen gölgelik tropik iklimi olan yerleri, batak ve sulak toprağı sever. Döktüğü tohumlarla çoğalır ya da köklerinin bölünmesiyle çoğaltılır.

Kakule tohumları % 4'e varan oranda uçucu yağ ile terpinilasetat, sineol, limonen, sabinen ve pinen adlı maddeleri içerir. Bu tohumlar hoş kokuları nedeniyle, öğütülmeden aynen ya da öğütülüp toz haline getirilerek bazı yemek, ekmek, kurabiye, bisküvi, turşu, likör ve şaraplara katılır. Yakındoğu ülkelerinde kahveye eklenip "kakule kahvesi" yapılarak içilir. Tohumları parfüm endüstrisinde de kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Çin'de her derde devaymış gibi sıkça kullanılan kakule tohumlarının sağlığa yararlı tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- İştahı artırır.
- Midevidir. Sindirim sistemini uyarır. Sindirim işlemini kolaylaştırır.
- Dispepsi (sindirim yetersizliği) nedeniyle oluşan mide ve bağırsak gazlarını söktürür. Aynı nedenle oluşan karın ağrısını da geçirir.
- Baş ağrısını geçirir.
- Tükürük akışını hızlandırır.

Bu etkileri sağlamak üzere piyasada satılan kakule tohumları alınır, 1 bardak kaynar suya o anda ezilen 1 tatlı kaşığı dolusu kakule tohumu konur. 10-15 dakika süreyle demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde üç kez birer bardak içilir. Eğer iştah açıcı ya da gaz söktürücü etkisinden yararlanılacaksa, bu infüzyon yemeklerden yarım saat önce alınmalıdır.

- Kakule tohumları ayrıca nefesin kötü kokusunu da temizler. Bunun için bir-iki kakule tohumu ağza alınıp çiğnenir.

KARAHİNDİBA

Orjinal Adı Taraxacum officinale

Diğer Adları Aslandişi, Keklikotu, Radika, Şeytanarabası

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Avrupa, Asya, Afrika ile Amerika kıtalarında yaygın olan ve ülkemizde genellikle çayırılık alanlarla yol kenarlarında yetişen, çokyıllık otsu bitkidir. 5-30 cm. arasında boylanabilir. İçi kengel denilen acı bir sütle dolu uzun kazık kökü, rozet oluşturan derin dişli yapraklarını ve yapraklardan daha uzunca olan çiçek saplarını taşır. Bu sapların tepesinde kömeç halindeki altın sarısı çiçekleri ilkbahardan sonbaharın ortasına kadar açar. Daha sonra çiçek kömeçlerinden oluşan ve tohumlarını taşıyan beyaz bir top görünüşündeki meyve kapçıkları en hafif rüzgarda uçup çevreye dağılır. Bitki böylece döküp yaydığı tohumlarıyla çoğalır.

Karahindiba % 5'e varan yüksek oranıyla en iyi doğal potasyum kaynaklarından biridir. A ve C vitamini ve nikotinik asit ile türlü mineraller yönünden de zengindir. Bu nedenle yaprakları salatalara katılıp yenir. Kökü de, yaşken doğranıp salatalara katılır. Kurutulan kökü birçok ülkede öğütülüp acı hindiba kahvesi olarak içilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Safra salgılarını söktürür.
- İdrar söktürücüdür.
- Kabızlığa, gut hastalığına ve uykusuzluğa karşı olumlu etkileri vardır.

Bu etkileri sağlamak üzere, bitkinin kazık kökü sonbaharda toprağı kazılıp çıkarılır ve boylamasına parçalara bölünerek gölgede kurutulur. Kurumuş kök parçalarından 2-3 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Ateş kısılarak ısıtma 15-20 dakika daha sürdürülür. Böylece hazırlanan dekoksilyondan günde iki-üç kez birer bardak içilir.

- Karahindiba egzama ve aknelere karşı yararlı olur.

Bunun için, bitkinin yaprakları kaynar suya atılıp 10-15 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyon, şikayet edilen yerlere dıştan uygulanır.

- Bitkinin yeşil bölümleri ezilerek yüz maskelerine katıldığında cildi temizler ve nemlendirir.
- Bedene zindelik ve güç verir.

Karahindibanın bu tonik etkisinden yararlanmak üzere, bir bez torbaya konulan bitki demeti, banyonun sıcak su musluğu altına asılır. Sıcak su akıtılarak doldurulan küvete daha sonra biraz soğuk su eklenip içine girilerek banyo yapılır.

KARANFİL AĞACI

Orjinal Adı Eugenia caryophyllata (ya da Syzygium aromaticum)

Bilgi



Mersingiller familyasındandır. Anayurdu Endonezya'daki, adı yerli dilinde baharat anlamına gelen Moluk takımadalarıdır. Ama, günümüzde daha çok Afrika kıtasının doğusundaki Zengibar ile Hint Okyanusundaki diğer adalarda yetiştirilmektedir, iklimi uygun olmadığından ülkemizde yetişmeyen karanfil ağacı, 10-20 m'ye kadar boylanabilen ve kışın yapraklarını dökmeyen duyarlı bir bitkidir. Derimsi dokulu parlak ve iri yaprakları dallarda karşılıklı çiftler halinde dizilmiş olup üzerlerinde salgı bezi benekleri bulunur. Çan biçimindeki pembe renkli çiçeklerinin tomurcukları kurutulduğunda kırmızımsı kahverengine döner. Hoş kokulu olan bu tomurcuklara kısaca 'karanfil' adı verilir. Kısmen gölgeli, soğuk ve rüzgâra karşı korunmalı yerleri seven karanfil ağacı, suyu iyi akıntılı ve asitli toprakları yeğler. Tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Karanfil tomurcuklarında ojenol (ojenol) adı verilen hidrokarbon, şahsilik asit ve karyofillin içeren bir uçucu yağ (esans) bulunur. Karanfilyağı da denilen bu esans, diş hekimliğinde sıkça kullanılan antiseptik ve ağrıkesici ilaçların yapımında kullanılır. Karanfil tomurcukları ise, bazı reçel, yemek, turşu ve baharatlı şarapların yapımında çeşni olarak kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Karanfil tomurcuklarının ve karanfilyağının sağlığa yararlı etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Karanfil tomurcukları uyarıcıdır, özellikle sindirim sistemi üzerinde uyarıcı etki yapar.
- Gaz söktürücüdür.
- Mide bulantısını bastırır. Kusmaları önler.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere piyasada satılan karanfil tomurcuklarından

bir tutam (7-8 tane) alınıp 1 bardak kaynar suya atılır. 10 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyon ılık olarak içilir.

- Karanfil tomurcukları nefesin kötü kokusunu yok eder. Bunun için tomurcuklar ağızda çiğnenip sert bakiye tükürükle atılır ya da yukarda tarifi verilen infüzyonla gargara yapılır.
- Karanfil tomurcuğu ağrı kesici ve hafif uyuşturucudur. Bu etkilerinden yararlanılarak diş ağrısını kesmekte kullanılır. Bir adet karanfil tohumu ağıza alınır. Ağrıyan çürük dişin yakınma getirilir ve bir süre orada tutulur ya da gene piyasada satılan karanfilyağı biraz pamuğun üzerine damlatılır ve pamuk ağrıyan dişe bastırılır.
- Karanfilyağı romatizma ve nevralji ağrılarının hafifletilmesinde yararlı olur. Bunun için karanfilyağı ağrılı yerlere dıştan ovuşturularak uygulanır.

KEÇİ SEDEFOTU

Orjinal Adı Galega officinalis

Bilgi



Baklagiller familyasındandır. Benzer türleri Amerika kökenli olmasına karşın, Keçi sedefotu Güney Avrupa'da ve ülkemizin çeşitli yerlerinde yaygın biçimde yetişmektedir. 50-100 cm. kadar boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Gövde üzerinde karşılıklı dizili koyu yeşil yaprakları, haziran-ağustos aylarında bol çiçekli salkımlar oluşturarak açan, açık mor ya da ender olarak beyaz çiçekleri vardır. Bu çiçekler, içinde pek çok tohumu taşıyan esmer kırmızımtırak renkte kuru meyveler verir. Güneşli yerleri ve suyu iyi akıntılı (süzek) toprakları seven keçi sedefotu bitkisi, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Keçi sedefotunun topraküstü kesimlerinde saponinler, flavon glikozitler, acı maddeler, tanen ve galeghin adı verilen bir alkaloit bulunur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin bedene yararlı tıbbi etkileri ve bunlardan faydalanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Emzikli annelerde süt gelişini artıran etkisi vardır. Bu etki o denli güçlüdür

ki, bazı durumlarda sütün % 50 oranında artışı sağlanabilir.

- Küçük dozlarda alınırsa kandaki şeker düzeyini düşürür. Bu nedenle şekerli diyabeti (diabetes mellitus) olanlar keçi sedefotunu olabilirler. Ancak bu tedavi, insülin tedavisinin yerine geçmemeli ve tıbbi gözetim altında yapılmalıdır.

- Bitkinin, memeleri geliştirme etkisi de vardır.
- İdrar söktürücüdür.
- Terleticidir.

Bu etkileri sağlamak için keçi sedefotu bitkisinin sap, yaprak ve çiçekleri, bitkinin çiçek açtığı yaz aylarında toplanır. Gölge yerde özenle kurutulur. Kurutulmuş bitki karışımından 1 tatlı kasığı alınıp 1 bardak kaynar suyun içine konur ve 10-15 dakika süreyle demlendirilerek elde edilen infüzyondan, günde iki kez birer bardak içilir.

UYARI

- Keçi sedefotu galeghin adlı maddeyi içerdiğinden, yüksek dozlarda alınırsa, sinir merkezlerini felce uğratabilir. Bu nedenle yukarıda verilen doz kesinlikle aşılmamalıdır.

KEDİOTU

Orjinal Adı Valeriana officinalis

Bilgi



Kediotugiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdunun neresi olduğu bilinmeyen kediotunun, dünyanın çeşitli yerlerinde 150 kadar türü yetişmekte, 10 kadar türü ülkemizde de görülmektedir. Bunlardan konumuzu en çok ilgilendiren türüne Tıbbi kediotu (*V. officinalis*) denilir. Bu tür kediotu 150 cm'ye kadar boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Pek hoş kokmayan kısa rizomu (kökgövdesi) yanlara doğru saçaklar atar. Yuvarlak kesitli, boydan boya oluklu ve yeşil renkli bir gövdesi vardır. Bayırturpununkine benzeyen keskin kokulu, koyu yeşil renkli, kenarları dişli, 5-11 yaprakçıktan oluşan dar ve uzun yaprakları, çiçek saplarının dibinden sürerler. Hazirandan eylül ayına kadar salkımlar halinde açan minik çiçekleri itici kokulu, soluk mor-pembe ya da pembemsi beyaz

renklerdedir. Bu çiçeklerin olgunlaşmasıyla ortaya çıkan tohumları 2 mm. uzunlukta, gözyaşı biçimli, yassı ve açık kahverengidir. Güneşli ya da kısmen gölgeli yerleri, kum ve kil karışımı gevşek ama bitek toprakları seven bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Tıbbi kediotu bitkisinin rizom ve kök saçaklarında nişasta, şeker ve reçine, valeryanik asit ve izovaleryanik asit, borneol, pinen ile kampen içeren uçucu yağ ile gene uçucu alkaloitler bulunur. Bu kökler bazı yerlerde çorba, güveç yemekleri ve dolma içlerine, bitkinin çeşitli mineraller yönünden zengin yaprakları da, çürütülüp kompozit gübre yapılan bitkilerin arasına katılır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Bedene yararlı etkileri Antik çağlarda da bilinen kediotunun bilimsel adındaki valere kökü Latince'de "sağlıklı olmak" deyişinden gelir. Tıbbi kediotu Kuzey Avrupalılar, Çinliler ve Kanada'da yaşayan Kızılderililer tarafından sağlık hizmetinde kullanılmıştı. Bitkinin bu tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Bedene yararlı bitkiler arasında sinirleri yatıştırıcı etkisi en çok olanlardan biridir.
- Sinirsel gerginlikleri yok ederken gerginliklerden oluşan endişelilik, aşırı heyecan, isteri ve nevrasteni durumlarını da yatıştırır.
- Spazm çözücüdür. Bedende oluşan krampları, bağırsaklarda duyulan ani ağrıları ve aybaşı nedeniyle ortaya çıkan kramp ve sancıları yok eder.
- Sinirsel kökenli baş ağrılarına ve migrene iyi gelir.
- Görme bozukluklarında oluşan baş ağrılarına karşı da etkilidir.
- Aşırı sinirlilik durumundan ortaya çıkan kalp ağrılarını ve çarpıntılarını geçirir.
- Uyku getiricidir. Özellikle sinirsel kökenli uykusuzluğa karşı iyi bir ilaç oluşturur. Kişiye doğal uyku olanağı sağlar.
- Gerginlikten ötürü bedende oluşan ağrıları keser.
- Gaz söktürücüdür.
- Nezleye karşı iyileştirici etkisi vardır.
- Romatizma ağrılarına da hafifletir.

Bütün bu önemli etkileri sağlamak üzere tıbbi kediotunun rizom ve kök saçakları sonbaharın sonlarına doğru bitkinin toprağı kazılarak çıkarılır, iyice temizlenir ve gölgeli, havadar bir yerde kurutulur. Kurumuş kökler parçalara ayrılarak 1-2 tatlı kaşığı kuru kök, 1 bardak kaynar su içinde 10-15 dakika süreyle demlendirilip bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyon bedene zararlı olmadığından, gereksinim duyuldukça birer bardak olarak içilir.

- Kediotu ayrıca akne ve isilik tedavisinde kullanılır.
- Sinirleri ve bedeni yatıştırıcı amaçla hazırlanan banyo suları ya da yüz yıkama losyonlarına katılır.

Bunun için kediotunun kuru kökleri kaynatılarak bir dekoksasyon elde edilir. Bu dekoksasyon akne ve isilik şikayetinin olduğu yerlere dıştan uygulanır. Aynı dekoksasyon banyo ya da yüz yıkama sularına katılır.

Kediotunun köklerinin damıtılmasıyla elde edilen ve piyasada satılan kediotu esansı da sulandırılarak yukarıda sayılan etkileri elde etmek üzere

kullanılabilir.

KEREVİZ

Orjinal Adı Apium graveolens

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Avrupa, Akdeniz havzası ile Kafkasya'da yetişen yabani kerevizlerin ayıklanma ve ıslahı ile elde edilmiş ikiyıllık, çok kokulu, otsu tarım bitkisidir. Ülkemizde bolca yetiştirilmekte olan kereviz, 30-100 cm. boylanabilir. Yumrukökleri şişkin, etli ve lifli; 2-5 yaprakçıktan oluşan yapraklar çok parçalı ve yaprak sapı olukludur. Bitkinin kökü gelişkin olanlarına kök kereviz, sapı gelişkin olanlara ise sap ya da yaprak kereviz denir. Kereviz bitkisi birinci yılında yalnızca kök ve yapraklarını geliştirir, ikinci yılında sapı sürerek beyaz ya da sarımsı renkte çiçeklerini açar ve tohum verir. Tohumları 1,5-2 mm. uzunlukta, esmer renkli ve özel kokulu olur. Güneşli, sert rüzgarlardan korunmalı yerleri; nemli, suyu iyi akıntılı ve bitek toprakları seven kereviz bitkisi, tohumlarıyla çoğaltılır. Ancak, fide halindeyken yeri değiştirilerek şaşırtma yapılmalıdır.

Vitaminler, mineral tuzlar ve diğer besleyici maddeler yönünden zengin bir bitki olan kerevizin, kök ve yaprakları makbul bir sebze olarak bolca tüketilir. Körpe yaprakları kurutulup ezilerek bazı yemeklere çeşni vermesi için katılır, içerdiği minerallerden başka, % 2-3 oranında apiol adlı uçucu yağı içeren tohumları, öğütülüp kereviz tuzu olarak bazı yiyeceklere katılır. Tuzsuz rejimlerde sofraya tuzu yerine kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Özellikle aşağıdaki bedene yararlı etkilerinden ilk ikisi Antik çağlardan beri bilinen kerevizin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Uyarıcıdır.
- İdrar söktürücüdür.
- Kanı temizler.
- İçerdiği apiol adlı madde nedeniyle idrar yollarını da temizler.
- Gaz söktürücüdür.
- İştahı açar, sindirimi kolaylaştırır.
- Sinirleri yatıştırır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.

- Romatizma, artrid ve gut tedavisinde olumlu etkileri vardır.
- Eskiden beri afrodisyak etkisi olduğu varsayılmaktadır.

Bütün bu etkilerinden yararlanılmak üzere, 1 bardak kaynar suya, piyasadan satın alınan, sonbaharda toplanmış olgun kereviz tohumlarından o anda ezilmiş 1-2 tatlı kasığı atılır ve 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyon, günde üç kez birer bardak olarak içilir.

KİMYON

Orjinal Adı Cuminum cyminum

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz havzası ile Mısır olan kimyon, ülkemizde Orta Anadolu'da Eskişehir ve Konya dolaylarında üretilir. 15-60 cm. boylanabilen, biryıllık duyarlı otsu bitkidir. Hafif kokulu, elips biçimli şerit gibi yaprakları, yaz mevsiminde şemsiyeler oluşturarak açan beyaz ya da pembe çiçekleri vardır. Bu çiçekler olgunlaştığında, kimyon adıyla baharat olarak kullanılan iğ biçiminde ve genelde ikiye bölünen yapıda sarımsı esmer renkli tohumlar verir. Güneşli ve kısmen gölgelik yerleri; suyu iyi akıntılı ve bitek toprakları seven kimyon bitkisi, ilkbaharın sonlarında, ılık günlerde ekilen tohumlarıyla çoğaltılır.

Kimyon tohumlarında % 2,5-4 oranında sabit ve karvon adı verilen uçucu yağ, tanen ile reçine bulunur. Avrupa ülkelerinde ekmek, kurabiye, peynir, bazı likör türleri ve etli yemeklere çeşni vermesi için sıkça kimyon tohumu katılır. Kimyon Türk mutfağında da, köfteye konur. Parfüm endüstrisi ve veterinerlik ilaçlarında kimyon tohumundan elde edilen yağ kullanılır. Kimyon, ülkemizin tarımdaki dışsatım ürünlerinden biridir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Romalılar döneminden beri bedene yararlı etkileri bilinen ve kullanılan kimyonun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Midevidir: iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.

- Diyareyi hafifletici etkisi vardır.
- İdrar söktürücüdür.
- Sinirleri uyarır.
- Terletici etkisi de bulunmaktadır.

Bu etkilerinden yararlanılmak üzere yaz mevsiminde bitkinin çiçek şemsiyeleri tam olgunlaşmadan önce kesilip alınır. Bunlar gölge ve havadar bir yerde kurutulur. Yere serilen bir kağıdın üzerine bu şemsiyeler başaşağı edilip silkelenir. Böylece toplanan olgun tohumlar ya da piyasadan satın alınan kimyon tohumlarından 1-2 tatlı kaşığının üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp kabın üzeri kapatılarak 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu şekilde elde edilen infüzyondan günde iki kez sabah ve akşam yemeklerinden önce birer bardak içilir.

KİŞNİŞ

Orjinal Adı Coriandrum sativum

Diğer Adları Aşotu, Kişnişotu

Bilgi



Maydanozgiller familyasındandır. Anayurdu Akdeniz havzası olup günümüzde birçok yerde ve ülkemizde yabani bitki ya da kültür bitkisi olarak yetişmektedir. 60 cm'ye kadar boylanabilen biryıllık otsu bitkidir. Gövdesi yuvarlak kesitli, boylamasına oluklar halinde çizgili, soluk yeşil renkli ve dallara ayrılan yapıdadır. Bitkinin alt ve üst bölümündeki yaprakları farklı görünüşte olur. Alt yaprakları maydanoz bitkisinininkilere benzer. Hafif tüylü, tuhaf ve pek de hoş olmayan koku taşırlar. Bitkinin üst kesimindeki yaprakları ip gibi ince ama düzgün kesimli ve gene hoş olmayan keskin ve tuhaf kokulu olurlar. Yaz başı ile ortası arasında gevşek şemsiyeler oluşturarak açan, beyaz ya da pembemsi açık mor renkli küçük çiçekleri olgunlaşınca, 2-7 mm. çapında yuvarlak, açık kahverengi tohum kılıfını taşıyan kokulu, kuru meyvelere dönüşür. Bol güneşli yerleri, bitek ve hafif toprakları seven kişniş bitkisi, tohumları sonbaharda ekilerek çoğaltılır. Ancak, çapraz döllenmeyle bitkinin yozlaşması meydana geleceğinden, rezeneden uzak yerlere ekilmesine dikkat edilmelidir.

Kişnişin tohumunu taşıyan meyvesinde nişasta, tanen, şekerler, sabit ve uçucu yağlar bulunur. Uçucu yağında yüksek oranda coriandrol ile düşük oranda geraniol, borneol, pinen, phelladron ve asetik asit vardır.

Kişniş tohumlan pastacılıkta, baharat olarak bazı çorba ile yemeklerin hazırlanmasında, içki endüstrisinde ve kişniş şekerinin yapımında kullanılır. Bazı yerlerde bitkinin körpe yaprakları salata ve güveçte pişen yemeklere katılır. Gövde ve kökü de sebze gibi pişirilip yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Eski Mısır papirüsleri, Çince ve Sanskritçe metinlerde ve hatta İncil'de sağlığa yararlı etkilerinden övgüyle söz edilen kişnişin, tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Kişniş tohumları içediğı yağlarla mideyi uyarır; iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır ve hazımsızlığa iyi gelir.
- Aynı nedenle mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.
- Aniden başlayan mide ve karın ağrılarını bastırır.
- Özellikle çocuklarda diyareyi kesici etkiler yapar.
- Hafif yatıştırıcı etkisi vardır.

Kişnişin bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin çiçek şemsiyeleri yaz sonunda alınır ve tohumlarının olgunlaşması için gölgeli ve havadar yerde bir süre itekletilir. Sonra şemsiyeler başasağı edilerek bir kağıdın üzerine sallanır ve dökülen tohumlan toplanır. Bunlardan ya da piyasadan alınan kişniş tohumlarından 1 tatlı kaşığı kadarı biraz ezilerek 1 bardak kaynar suya dökülür. Kabın üzeri sıkıca kapatılarak 5 dakika süreyle demlendirilir. Bu şekilde elde edilen infüzyon, yemeklerden önce birer bardak olarak içilir. Aynı etkilerinden yararlanmak için, tohumları yemeklerden önce ağızda çiğnenebilir.

- Kişniş antiseptik (mikrop kırıcı) etkiler de taşır. Bu etkisinden yararlanmak için yukarıda tarifi verilen infüzyon, akne ya da yaraların üzerine uygulanır.

KUŞKONMAZ

Orjinal Adı Asparagus officinalis

Bilgi



Zambakgiller familyasındandır. Anayurdunun neresi olduğu bilinmeyen kuşkonmaz bitkisinin, Asya ve Afrika kıtaları ile Akdeniz havzasında yetişen 150 kadar türü vardır. Bunlardan bazıları ince yapraklı nedeniyle süs bitkisi olarak, kimisi de genç sürgünleri sebze olarak ve yenmek üzere yetiştirilmektedir. Konumuzu en çok ilgilendiren Tıbbi kuşkonmaz (*A. officinalis*) türü, ülkemizde Trakya ve Doğu Anadolu'da yabancı olarak yetiştiği gibi, bazı yerde kültürü de yapılmaktadır. 50-150 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Kökü, toprak altındaki kısa rizomundan (kökgövde) uzayan etli ve beyaz saçaklar halindedir. Yaprakları bitkinin uzun gövdesini örten zarımsı küçük pullar şeklinde olur ve çabuk dökülür. Sarımsı renkli çiçekleri yazın tek tek ya da çiftler halinde yaprakların koltuğunda açar ve olgunlaşınca kırmızı renkli üzümse meyveler verir. Kumlu ve kuru toprakları seven, özenli bakımı gerektiren kuşkonmaz bitkisi, tohumundan ürer. Ama ağır geliştiğinden bitki kökünden bölünerek çoğaltılır. Gene de bitki ancak üçüncü yılının sonunda ürün verir.

Kuşkonmazın gövde, rizom ve kök saçaklarında doğal şekerler, mannit, koniferin adlı glikozit, asparajin ile A ve C vitaminleri bulunur. Kuşkonmazın körpe sürgünleri Batı ülkelerinde makbul bir sebze olarak, soyulup suda haşlanarak ve üzerinde tereyağı gezdirilip maydanoz serpilerek sıkça yenir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Bitkinin genç sürgünleri gibi, rizom ve kök saçakları da tıbbi yönden önemli etkiler taşır. Bu etkileri şöyle sıralayabiliriz:

- Güçlü bir idrar söktürücüdür. idrara çok keskin bir koku verir. Bu durum normaldir ve endişeye gerek yoktur.
- Kalp yetmezliğinden ötürü bedende oluşan ödemlerin boşaltılmasında etkili olur. Kalbi güçlendirir.
- Bedende biriken fazla suların atılmasını sağlar. Böylece kanı temizler.
- Kum döktürücüdür.
- Cilde canlılık verir.

Bu etkileri sağlamak için kuşkonmazın rizom ve kök saçakları sonbaharda bitkinin toprağı kazılıp çıkarılır, iyice temizlenir ve gölgede kurutulur.

Parçalara ayrılan kurumuş köklerden 1-2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Daha sonra ateş kısılarak 10-15 dakika daha ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde iki kez birer bardak içilir.

Ya da daha pratik olarak kuşkonmazın körpe sürgünlerini sebze olarak yediğimizde, bitki bu etkilerini aynen ortaya koyar. Bu nedenle, Batı ülkelerinde sıkça tüketilen bu sebzenin, ülkemiz mutfağında daha sıklıkla yer almasını diliyoruz.

UYARI

- Böbrekleri rahatsız olan kişiler kuşkonmazı seyrek ve az yemelidir.

KUZUKULAĞI

Orjinal Adı Rumex türleri

Diğer Adları Ebemekşisi, Ekşilik, Ekşimik, Turşuotu

Bilgi



Karabuğdaygiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen kuzukulağı türleri, Anadolu'da kalkerli topraklar dışında gölgelik ve nemli yerlerde yaygın olarak yetişen, çokyılık otsu bitkilerdir. Rumex cinsi bitkilerden burada yalnızca Büyük kuzukulağı (R. acetosa) ve Küçük kuzukulağı (R. acetosella) türlerinden söz edeceğiz. Bu türler 60 cm'ye kadar boylanabilir. Gövdesi kabarık çizgili, sulu ve kırmızımsı renklidir. Ok biçimli, iri ve kabarık yaprakları tüysüz olur. Yaz aylarında açan başak halindeki pembemsi renkli, sık dizilişli çiçekleri koparıldıkça bitki yapraklar verir.

Çiçeklerinden, parlak koyu kahverengi minik tohumlan olgunlaşır. Kuzukulağı türleri, döktüğü tohumlarıyla çoğalırken, istenirse köklerinin bölünmesiyle de çoğaltılabilir.

Kuzukulağı türlerinin tadı ekşi olan yaprakları A, B ve C vitaminleriyle potasyum yönünden zengindir. Körpe yaprakları çiğ olarak salatalarda ya da ıspanak gibi pişirilip sebze olarak yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Benzer özellikler taşıyan Büyük ve Küçük kuzukulağı türlerinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Yaprakları, böbrekleri çalıştırır, idrar söktürücüdür.
- C vitamini yönünden zengin olduğu için iskorbit hastalığının iyileştirilmesinde yararlıdır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Hafif müshil etkisi vardır.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin yıl boyunca yeşil kalan körpe yaprakları toplanmalı, salatalara katılıp çiğ olarak bolca yenilmelidir.

- Yaprakları, çıbanların iyileştirilmesinde etkili olur.
- Güneş yanıklarında rahatlatıcıdır.

Bu etkilen sağlamak üzere, körpe kuzukulağı yaprakları toplanır. Ezilerek yara lapası yapılır ve şikâyet edilen yerlere dıştan uygulanır.

- Gene yaprakları, güneş çarpması ve bitkinlik durumlarında iyileştiricidir.

Bunun için bitkinin taze yapraklarıyla % 2 ya da % 3'lük infüzyon hazırlanır. Yani, 1 litre kaynar su, 20 ya da 30 gr. kuzukulağı yaprağının üzerine dökülerek 15-20 dakika demlendirilip infüzyon elde edilir. Bu infüzyondan, günde iki-üç kez birer bardak içilir.

- Kuzukulağı türlerinin kökleri, antrakinon türevleri içerdiğinden müshil etkisi vardır.
- Safra söktürücüdür.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin toprağı kazılıp kökleri çıkarılır ve temizlenir. Bunlarla % 3-5'lik dekoksion hazırlanır. Yani, 1 litre sıcak suya 30-50 gr. kadar parçalanmış bitki kökü konulup 15-20 dakika kadar ağır ağır kaynatılır. Elde edilen dekoksion, günde iki-üç kez birer bardak olarak içilir.

UYARI

- Romatizması, böbrek ve gut hastalığı olanlar kuzukulağı yememelidir.

LATİNÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Tropaeolum majus

Diğer Adları Kapuçin

Bilgi



Latinçiçeğigiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdu Latin Amerika'daki serin And Dağları bölgesidir. Gösterişli çiçekleri ve yaprakları nedeniyle dünyaya yayılan latinçiçeği, ülkemizde de bazı yerlerde süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. 40 türü vardır. Boyları 40 cm'den başlayıp kimi tırmanıcı türlerinde metrelerce uzayabilir. Türüne göre latinçiçekleri bir ya da çokyıllık otsu bitkidir. Işınsal damarlanma özelliği gösteren yuvarlağımsı biçimli gök yeşili yaprakları nilüfer çiçeğinin minik yapraklarını andırır. Hoş kokulu parlak çiçekleri, kıvılcık, turuncu, sarı, maun ve krem renginde olabilir. Çiçeğinin üstteki taçyaprağı nektar arayan sinekkuşunu anımsatır. Bitkinin tohumları fasulye iriliğinde olup kuruyunca minik yerfistiklerine benzer. Bitki, tohumuyla çoğalır.

İçerdiği yararlı maddeler arasında C vitamini, glükosilinat, hardal yağı ve ne olduğu bilinmeyen bakteri yok edici bileşikler bulunur. Bitkinin yaprak, çiçek ve yakıcı lezzeti olan çiçek tohumları salata olarak yenilir. Körpe çiçek tomurcukları ve yeşil durumdaki tohumları turşu yapılarak tüketilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Latinçiçeğinin yaprak, çiçek ve çiçek sapları, yaz ortasından sonbahar ortalarına kadar toplanır. Yaş olarak kullandığında, etkili tıbbi özellikler taşır. Tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Beden içinde herhangi bir bakteri enfeksiyonu varsa, özellikle solunum yollarındaki rahatsızlık, bronşit, grip ve soğuk algınlığı gibi durumlarda etkilidir.
- Son zamanlarda bazı uzmanlar, kadın üreme organlarındaki enfeksiyonlarda da latinçiçeğinin etkili olduğunu savunuyorlar.
- Ayrıca bitkiden hazırlanan infüzyonun saç ve tırnakların ana maddesi olan keratini güçlendirdiği, saç dökülmeleri ve tırnak kırılmalarını önlediği öne sürülüyor.

Bütün bu durumlar için 1-2 tatlı kaşığı taze yaprak, çiçek ve çiçek sapı karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde üç kez birer bardak içilir.

- Latinçiçeği özellikle bakterilerden oluşan yerel enfeksiyonlarda güçlü bir mikrop kırıdır. Bunun için yaprakları ezilerek hazırlanan yara lapası ya olduğu gibi ya da bir tülbentin içine konularak kompres şeklinde şikayet edilen

yerlere dıştan uygulanır.

LİMON

Orjinal Adı Citrus limonum

Bilgi



Sedefotugiller (Turunçgiller) familyasındandır. Anayurdu Hindistan ve Uzakdoğu ülkeleri olan limon, İ.S. 1000-1200 yıllarında İspanya ile Sicilya'ya getirilmiş, daha sonra Haçlı Seferleriyle Avrupa ve Ortadoğu'ya yayılmıştır. Günümüzde dünyanın tüm astropikal iklim bölgelerinde ve ülkemizde de Ege ile özellikle Akdeniz bölgelerinde yetiştirilmektedir. 3-6 m. boylanabilen ve kışın yapraklarını dökmeyen bir ağaçtır. Gövde ve dallarının kabuğu koyu gridir. Almaşık dizili, elips biçimli iri yaprakları açık yeşil renkli, derimsi dokulu ve sivri uçludur. Bazı limon ağacı türlerinde, yaprak koltuklarında sivri dikenler bulunur, ilkbahar aylarında açan hoş kokulu, dışı pembemsi ve içi beyaz renkli çiçekleri ya tek tek ya da birkaçı bir arada bulunur. "Yediveren" limon türleri ise neredeyse bütün yıl çiçek açar ve meyve vermeye devam eder. Genelde sonbaharda olgunlaşan limon meyvesi yumurta biçimli, bir ucu sivri çıkıntılı, içi 8-10 bölümlü, çok ekşi ve bol sulu olur. Olgun limon meyvesinin açık sarı renkli dış kabuğunun üzerinde uçucu yağ ve esanslar içeren benekler bulunur. Meyvenin kabuğunun içi ise, beyaz renkli ve sünger dokuludur. Meyvenin içinde yer alan beyaz tohumlan (çekirdekleri) küçük, oval biçimli ve bir uçları sivri olur. Bol güneşli, rüzgardan korunmalı yerleri; hafif, suyu iyi akıntılı ve verimli toprakları seven limon ağacı, tohumlarıyla çoğaltılır.

Doğal bir C vitamini kaynağı olan limon meyvesinin suyunda ayrıca organik nitelikli sitrik asit, pektin ve şekerler bulunur. Limon meyvesinin suyu ya da dilimleri kimi yemeklere, çorba ve salatalara katılır. Sevilen bir içit olan limonata yapımında kullanılır. Bazı sebze yemekleri ve reçellerin yapımında, bunların kararmaması için eklenir. Uçucu yağ ve esans içeren limonun kabuğu sıkılarak ve damıtılarak elde edilen limon esansından kozmetikte ve kimi içkilerin yapımında yararlanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Pek çok yönden sağlığa yararlı olan limonun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- C vitamini eksikliğinde ortaya çıkan iskorbit hastalığında, limon en iyi doğal ilaçtır.
- Soğuk algınlığı, nezle, öksürük, boğaz ve baş ağrıları ile gribal enfeksiyon durumlarını hafifletir. Beden ateşini düşürür. Bu etkileri sağlamak için sıkılan limonun suyu, şekerle tatlandırılıp ılık su katılarak limonata şeklinde içilir.
- Boğaz ağrıları ve bademcik enfeksiyonlarında sıkılan limonun suyu, ılık suyla karıştırılarak gargara yapılır.
- Birdenbire yükselen tansiyonda, yarım limonun suyu bir bardağa sıkılır. Üzeri suyla tamamlanarak içilir. Bu durumda limon, tansiyonu normal düzeyine indirir.
- Limon, doku büzücü ve cilt toniğidir. Çilleri hafifletir. Cildin güzelleşmesine katkıda bulunur. Bunun için sıkılan limonun suyu elle ovuşturularak cilde dıştan uygulanır.
- Tırnak ve dişlerdeki tütün lekelerini hafifletip ağartır. Dişetlerini güçlendirir. Bu etkileri sağlamak için sıkılan limonun suyu ovuşturularak dıştan uygulanır.
- Soğuk hava nedeniyle ellerdeki ve yüzdeki deri çatlamlarını iyileştirir. Bu etkisinden yararlanmak için de sıkılan limonun suyu ellere, ovuşturularak dıştan uygulanır.
- Limon susuzluk, yorgunluk ve bitkinlik durumlarını giderir. Bunun için bol limon suyu, su ve şekerle limonata yapıp içilir.
- İdrar yollarını temizler, idrarı söktürür. Bu etkileri için bedene her şekliyle limon suyu alınması yeterli olur.
- İştah açıcı ve sindirim sistemini uyarıcıdır.

Bu etkisinden yararlanmak üzere, limon ağacının taze yapraklarıyla % 2-3'lük standart infüzyon hazırlanır. Yani, 1 litre kaynamış su, 20-30 gr. taze limon yaprağı üzerine dökülüp 15-20 dakika demlendirilerek infüzyon yapılır. Bu infüzyon yemeklerden 15 dakika önce, birer bardak olarak içilir.

- Limon, doku büzücü etkisi nedeniyle peklik vericidir.
- Antiseptik (mikrop kırıcı) etkileri de vardır.

Bu sayılan etkilerini sağlamak için, limonun gövde ya da dallarından kabukları alınır. Bu kabuklar suda kaynatılarak bir dekoksasyon elde edilir. Peklik verici olarak bu dekoksasyondan günde iki-üç kez birer bardak içilir. Yaraları temizlemek ve antiseptik etkisinden yararlanmak için de aynı dekoksasyon dıştan uygulanır.

- Sivrisinek ve sinek sokmalarında, sokma yerinin iyileşmesini hızlandırır. Bunun için sıkılan limonun birkaç damla suyu, sokma yerine, ovuşturularak dıştan uygulanır.

MELEKOTLARI

Orjinal Adı Angelica türleri

Bilgi



Maydanozgiller familyasından, iki-dört yıllık dayanıklı otsu bitkilerdir. Kuzey Yarıküre ve Yeni Zelanda'da yetişen otuz kadar melekotu türü vardır. Bunlardan konumuz yönünden önemli olanları *Angelica Sylvestris* ve *Angelica Archangelica* (*A. officinalis*) adlı iki türdür. *A. Sylvestris* türü melekotu, ülkemizde Doğu ve Güneydoğu Anadolu'daki dağlarda ve Uludağ yöresinde yetişmektedir. 70-200 cm. boylanabilen, iki-dört yıllık dayanıklı, hoş kokulu olan bu bitkinin yaprakları çok parçalı, silindirik biçimli gövdesinin içi boş, çiçekleri beyaz ya da pembemsidir. Doğu Anadolu'da gövde ve yaprak sapları soyulup sebze olarak yenir; Bursa yöresinde bunlarla reçel yapılır. Bitkinin kökü, tanen ve uçucu yağlar içeren esmer renkli, özel kokulu, buruk tatta ve kalın yapılıdır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bu melekotu türünün köklerinin tıbbi etkileri şöyle sıralanabilir:

- Diyareyi kesici ve peklik vericidir.
- Midevidir: Sindirimi kolaylaştırır.
- Yatıştırıcı ve sinirleri güçlendirici toniktir.
- Spazm çözücüdür.
- Astım nöbetlerinde rahatlatıcı olur.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, sonbaharda bitkinin toprağı kazılıp kökleri çıkarılır. Kurutup toz haline getirilir. Bununla % 3-5'lik infüzyon hazırlanır. Yani, 1 litre kaynamış suya 30-50 gr. bu tozdan konulup 15-20 dakika demlendirilir. Böylece hazırlanan infüzyondan, günde iki-üç kez birer bardak içilir.

A. archangelica (*officinalis*) türü melekotu Orta ve Kuzey Avrupa'da yetişen ve 300 cm. kadar boylanabilen uzun boylu, üç yıllık dayanıklı otsu bitkidir. Canlı yeşil renkli yaprakları ile toprağın derinine kadar inen özel kokulu iki-üç dallı kalın kökleri bitkinin konumuzu ilgilendiren bölümleridir. Bunların tıbbi etkilerini şöyle sıralayabiliriz:

- Balgam söktürücü ve soğuk algınlıklarında iyileştiricidir.
- İdrar söktürücüdür.
- Bedeni uyarıcı ve güçlendirici toniktir.
- Spazm çözücüdür.
- Kusma refleksini bastırma etkisi bulunduğundan yolculuklarda alınması rahatlatıcı olur.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, bu tür melekotunun yaprakları yaz başlarında toplanır, kökleri ise bitkinin ilk yılında toprağı kazılarak çıkarılır. Bunlar özenle havadar ve gölge yerlerde kurutulur. Kökleri parçalanarak kuru yaprakla karıştırılır. Bu karışımdan 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Sonra ateş kısılarak 5 dakika daha ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

MERCANKÖŞKLERİ

Orjinal Adı Origanum (ya da Marjoram) türleri

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Akdeniz havzası bitkisidir. Çeşitli türleri ülkemizde de Trakya, Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerinde yabani olarak yetişir. Kayalık ve kurak yerlerde rastlanan, çalı görünüşlü, hoş kokulu bitkilerdir.

Bu türlerden konumuzla en çok ilgili olanı Yabani mercanköşkü (O. vulgare)'dür. Güveyotu ya da keklikotu adlarıyla da bilinen bu tür, 25-80 cm. boylanabilir ve toprağın üzerine yayılarak gelişir. Biber gibi kokan koyu yeşil renkli yaprakları, haziran ile ekim ayları arasında beyaz ya da pembe renkte açan çiçekleri vardır. Bol güneşli ya da kısmen gölge yerleri seven bitki, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Yabani mercanköşkünün topraküstü kesimlerinde, karvakrol ile timol adlı maddeleri içeren uçucu yağ, asitler, tanen ve acı esanslar bulunur. Bazı yerlerde yaprakları kurutulup kekik yerine baharat olarak kullanılır. Ayrıca bitkinin topraküstü kesimlerinin damıtılmasıyla elde edilen mercanköşkü yağı da parfümeri ve likör endüstrilerinde kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Yabani mercanköşkünün tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Uyarıcı ve terleticidir. Soğuk algınlığı ve gribin iyileştirilmesinde yararlı olur.
- Öksürük ve boğmacanın tedavisinde etkilidir.
- Yatıştırıcıdır.
- Uyarıcı etkisi sindirim sisteminde de görülür: iştah açar. Sindirimi kolaylaştırıp hazımsızlığı giderir.
- İdrar ve gaz söktürücüdür.
- Peklik vericidir.
- Kadınlarda aybaşı döneminin daha kolay ve rahat geçmesini sağlar.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, yabani mercanköşkünün topraküstü kesimleri, bitki çiçek açtığında toplanır. Kalın dal ve sapları ayrılıp atılır. Geri kalan kısımlardan 1 tatlı kaşığı kurumuş ya da taze bitki karışımı 1 bardak kaynar suyun içine konur. 10-15 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyon, günde üç kez birer bardak içilir.

- Yabani mercanköşkü iyi bir antiseptiktir. Ağız yangılarına karşı etkilidir.
- Arı ve böcek sokmalarında da yangıyı kesip rahatlatır.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, yukarıda tarif verilen infüzyonla ya da daha iyisi, 1 tatlı kaşığı dolusu bitkinin suda kaynatılmasıyla hazırlanan dekoksasyonla ağız iyice çalkalanır. Böcek veya an sokması durumlarında, sokulan yer aynı dekoksasyonla sıkıca ovuşturulur.

- Ayrıca, yabani mercanköşkü etkili bir yara iyileştiricidir.
- Romatizma ve kas ağrılarında bedeni rahatlatıcı etkisi görülür.
- Özellikle gerginlik durumunda oluşan baş ağrılarında etkili olur.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, piyasada satılan mercanköşkü yağı alınıp yara ve kesikler bununla yıkanır. Bas ağrısı durumunda şakaklar, romatizma ve kas ağrılarında şikayetli yerler mercanköşkü yağıyla ovuşturulur.

Diğer mercanköşkü türlerini şöyle özetleyebiliriz:

İzmir kekiği (O. smyrnaeum ya da O. onites) diye adlandırılan tür, Ege ve Akdeniz bölgelerindeki makiliklerde yaygındır. 40-50 cm. boylanabilen, çokyıllık bitkidir. Yaprakları oval biçimli, kenarları hafif dişli, yumuşak, tüylü ve kekiğimsi kokuludur. Nisan-temmuz aylarında çiçek açan bitki, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

İstanbul ya da Çanakkale kekiği (O. heracleoticum veya O. hirtum) denilen mercanköşkü türü ise, Trakya, Marmara bölgesi ve Batı Anadolu'da yetişir. 50 cm. kadar boylanabilen çokyıllık bitkidir. Temmuz-Ağustos ayında çiçek açar. Yaprakları kekiğimsi kokar. Döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

MEYAN (-KÖKÜ)

Orjinal Adı Glycyrrhiza glabra

Diğer Adları Biyam, Boyam, Piyam, Tatlıkök

Bilgi



Baklagiller familyasındandır. Anayurdu Avrupa'nın güneyi olan, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Ülkemizde Ege, Akdeniz, Güneydoğu ve Doğu Anadolu bölgelerinde yaygın olarak, özellikle akarsu kıyılarında yetişir. 50-100 cm. kadar boylanabilir, ince uzun, koyu yeşil renkli yaprakçıklardan oluşan bileşik yaprakları; yaz mevsiminde bitkinin yaprak koltuklarında seyrek başaklar halinde açan mavimsi mor, bazen beyaz ya da sarımsı çiçekleri; 7-10 cm. uzunlukta yassı meyveleri vardır. Bitkinin konumuzu ilgilendiren rizomu, 0,5-2,5 cm. çapında ve 15-50 cm. uzunlukta silindirik biçimli kökgövdesidir. Kabukluyken esmer, soyulduğunda sarı renkli olan bu kök, önce tatlı iken sonra acımsılaşır. Meyan (ya da Meyankökü) bitkisi kumlu, derin ve humuslu toprakları, bol güneşli yerleri sever. Dökülen tohumlarıyla çoğalır ya da kökü bölünüp ekilerek çoğaltılır.

Meyanın rizom kökü, normal şekere göre elli kat daha tatlı olan glisirizin ile flavon, saponin ve kumarin adı verilen maddeleri; tadı acı uçucu yağlar, nişasta ve yapışkan bitki sıvısını içerir. Bu kökler ilaç ve bira endüstrilerinde, kolalı içitlerin yapımında kullanılır. Anadolu'da bu kökten şerbet yapılarak içilir. Üç yıllık köklerinden elde edilen meyan balı, koyu renkli toz, çubuk ya da dörtgen şeklindeki parçalar halinde satılır ve ilaç olarak kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin kökünün tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Göğüs yolları hastalıklarında etkilidir: Göğsü yumuşatır, balgamı söktürür, ateşi düşürür, öksürüğü keser; nezle ve bronşitte iyileştiricidir. Solunum yollarında mukozayı korur, boğaz ağrılarına iyi gelir.
- Yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır.
- Özellikle çocuklar için hafif müshil etkisi vardır.
- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Mide yanmaları, gastrit ve mide ülserlerinde iyileştirici etkiler yapar.
- Karın ağrılarını geçirir.
- İdrar söktürücüdür.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, meyankökü sonbaharın sonlarında toprak kazılarak çıkarılır. İyice temizlenerek açık havada kurutulur. Kabukları soyulur ve parçalanır. Bu parçalardan 1/2-1 tatlı kaşığı alınır, 1 bardak suya konularak kaynama noktasına kadar ısıtılır. Bu noktada ateş kısılıp 10-15 dakika daha ısıtma işlemi sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir ya da piyasada çubuklar halinde satılan meyankökü ağızda emilerek aynı tıbbi etkilerinden yararlanılır veya meyan balı suda kolayca eritilerek içilir.

MİNEÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Verbena officinalis

Bilgi



Mineçiçeğigiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdu bilinmemekte ama dünyanın birçok yerinde ve ülkemizde de yetişmektedir. 60-100 cm. kadar boyanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Dört köşe kesitli, koyu yeşil renkli ve tüylü gövdesi, bitkinin tepesine doğru dallara ayrılır. Tüylü ve parlak koyu renkli, kenarları derin dişli ve sapsız yaprakları, uzamış meşe yaprağına benzer. Yaz ortasında başak ya da şemsiye biçimi oluşturarak açmaya başlayan, ilk don olayına kadar açışını sürdüren küçük çiçekleri eflatun, mavi ve kimi zaman da alacalı renklerde olur. Çiçeğin ortası, beyaz ve siyah görünüşüyle küçük gözlere benzer. Olgunlaşan çiçekleri tek tohumlu sert meyveler verir. Deniz, göl ve akarsulara yakın bol güneşli ya da kısmi gölgeli yerleri; suyu iyi akıntılı, bitek, kum ve kil karışımı gevşek toprakları seven bu bitki, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Mineçiçeği, verbalin adı verilen acı tatlı glikozitler, uçucu yağ, yapışkan bitki sıvısı ve tanen içerir. Bazı yerlerde bitkinin yaprakları yemeklere, çiğ olarak salatalara ve evde yapılan içkilere katılır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Çok gösterişli bir bitki olmayan mineçiçeği Eski Mısır, Yunan, Çin ve Roma'da ve ilk Hıristiyanlık dönemlerinde kutsal sayılıp övgüyle anılmış, aşk

ikisirlere katılmıştır.

Günümüzde bitkinin saptanan yararları bu övgüleri haklı çıkarmaktadır.

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemlerini şöyle sıralayabiliriz:

- Sinirleri güçlendirici toniktir. Bedeni uyarıcı etkileri nedeniyle yorgunluk, bitkinlik ve uykusuzlukta yararlı etkiler sağlar. Gerginlik ve stresleri azaltarak yatıştırıcı etki yapar, isteri nöbetlerinin kolayca atlatılmasında etkilidir.
- Bedenin çeşitli yerlerindeki spazmları çözücü etkisi vardır.
- Terleticidir. Soğuk algınlıklarının atlatılmasında etkili olur. Balgamı söktürür. Grip sonrası oluşabilen melankoli ve depresyonun atlatılmasında yardımcı olur.
- Sindirimi kolaylaştırır, peklilik verir.
- Kadınlarda aybaşı durumunu düzene sokar, ağrıları hafifletir.
- Safra kesesi ve sarılık hastalığında yangıları azaltır.

Bu etkileri sağlamak üzere, mineçiçeğinin tüm topraküstü kesimleri bitki çiçek açmadan önce yaz ortasında toplanır. Gölge, kuru ve havadar yerde olabildiğince çabuk kurutulur. 1-3 tatlı kaşığı kurutulmuş bitki alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika bu şekilde demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde üç kez birer bardak olarak içilir. Uykusuzluk durumunda yatmadan önce bir bardak alınır.

• Mineçiçeğinden elde edilen bu infüzyon diş çürümesi ve dişeti hastalıklarında gargara olarak kullanılır.

MÜRVERLER

Orjinal Adı Sambucus türleri

Bilgi



Hanımeligiller familyasındaki 20 kadar ağaç, çalı ya da otsu bitki türünün ortak adı Mürver'dir. Bu türlerin çoğu her iki yarıkürenin ılıman iklim kuşağında, bu arada Türkiye'deki ormanlarda doğal olarak yetişmekte ve pek çok yerde de süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Konumuzu ilgilendiren ve tıbbi etkileri birbirine çok benzeyen iki mürver türü vardır.

Bunlardan Kara (Siyah) mürver ya da diğer adıyla Patlangıç ağacı (S. nigra) ülkemizde özellikle Batı ve Kuzey Anadolu'da görülen ve 4-10 m. kadar boyolanabilen ağaçtır. Gövdesini, boz renkli ve uzun çatlaklı kabuğu örter. Genellikle 5 yaprakçıktan oluşan bileşik yaprakları, karşılıklı dizilmiş

durumdadır. Bu yapraklar elle ovuşturulduğunda kötü kokar. Beyaz, sarımsı ya da bazen açık pembe renkli ve keskin kokulu küçük çiçekleri yayvan şemsiye ya da salkım biçimi oluşturarak açar. Çiçekleri olgunlaşınca 6-10 mm. çapında yuvarlak ve parlak siyah renkli meyvelere dönüşür. Meyvelerin içinde kan kırmızısı meyve özü ve uzunca oval biçimli 3-4 tane tohum bulunur. Ormanlık alanların funda toprağını seven kara mürver, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Kara mürverin çiçekleri uçucu ve sabit yağ, yapışkan bitki sıvısı, reçine, tanen ve şekerler ile samburgin ve rutin adı verilen alkaloitleri içerir. Bitkinin meyvesinde doğal şekerler, meyve asitleri, tanen, C ve P vitamini, boya pigmentleri ile eser oranda uçucu yağ bulunur. Mürverin kabukları da tanen, reçine, alkaloit ile valeriyan asidini içermektedir. Olgun mürver meyveleri yenir. Meyvenin özü bazı yerlerde şarabı renklendirmekte ve bitkinin gövde ve dalları iplik makarası yapımında kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Burada kara mürverin kabuk, yaprak, çiçek ve meyvesinin tıbbi etkilerini teker teker sayarak bunlardan yararlanma yöntemlerini sunacağız:

Kabuğunun Tıbbi Etkileri:

- Müshildir.
- Kusturucudur.
- İdrar söktürücüdür.

Yaprağının Tıbbi Etkileri:

- Müshildir.
- Balgam söktürücüdür.
- İdrar söktürücüdür.
- Terleticidir.
- Dıştan kullanıldığında cildi yumuşatıcı ve yara iyileştiricidir.

Çiçeğinin Tıbbi Etkileri:

- Terleticidir.
- Göğsü yumuşatır.
- Nezleyi iyileştirir.

Meyvesinin Tıbbi Etkileri:

- Terleticidir.
- idrar söktürücüdür.
- Müshildir.

Bu etkilerinden yararlanmak üzere, kara mürverin çiçek ve yaprakları ilkbahar ile yazın başlarında toplanır. Gölge yerde olabildiğince çabuk kurutulur. Meyveleriyle bitkinin gövde kabukları yaz sonu ile sonbahar mevsiminde toplanır.

Kuru çiçek ve kuru ya da yaş yapraklarının karışımından 2 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda 10 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

Kara mürverin meyve suyunu hazırlamak için taze ve olgun meyveleri 2-3 dakika suda bekletilir. Sonra bunlar elle sıkılıp süzülür. Bu meyve suyunu saklamak için 10 ünite meyve suyuna 1 ünite bal katılır ve bu karışım kaynatılır. Daha sonra sıcak suyla sulandırılıp günde iki kez birer bardak

olarak içilir.

Bitkinin gövde kabukları kuru ya da taze yapraklarıyla karıştırılıp parçalanır. Bu karışımdan 2-3 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suda kaynama noktasına kadar ısıtılır. Ateş kısılıp 10-15 dakika daha ısıtma işlemi sürdürülerek elde edilen dekoksyon, günde iki kez birer bardak olarak içilir. Cildi yumuşatıcı ve yara iyileştirici olarak dıştan uygulanır.

Bodur (Cüce) mürver (S. ebulus): Türkiye'nin hemen hemen tüm ormanlarında rastlanan ve 50-200 cm. boylanabilen, çokyıllık otsu bitkidir. Gövdesi yuvarlak kesitli, dik ve boydan boya çizgilidir. 7-11 yaprakçıktan oluşan bileşik yaprakları karşılıklı dizilmiştir. Salkım biçimi alarak yazın açan beyaz çiçekleri acı badem gibi kokar. Meyvesi parlak siyah renkli ve yuvarlak olur.

Bodur mürverin yapraklarında uçucu yağ, şekerler ve bazı organik asitler, meyvelerinde doğal şekerler, valeriye asidi, tanen, acı madde ile bazı boya pigmentleri bulunur. Bitkinin çiçekleri, terletici ve yatıştırıcı, kökleri ile yaprakları müshil etkilerinden yararlanılmak üzere kullanılır. Bunlardan elde edilecek infüzyon ve dekoksyonlar için yukarıdaki tarifler aynen uygulanır.

NAR

Orjinal Adı Punica granatum
Bilgi



Nargiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdunun Doğu Akdeniz havzası olduğu sanılan nar yumuşak iklimli, sıcak ve kurak yerleri; kalkerli, derin ve yumuşak toprakları seven; aynı adlı meyvesi yenen ve 4-5 m'ye kadar boylanabilen küçük ağaçtır. Akdeniz bölgesinden Japonya'ya, öte yanda ABD'nin güneyi ile Güney Amerika Kıtası'na kadar yayılmış olup kimi yerde meyvesi için, kimi yerde süs bitkisi

olarak yetiştirilmektedir. Ülkemizde Ege ve Akdeniz bölgelerinde bolca, ayrıca iklimi uygun olan diğer bazı yerlerde de yetiştirilir. Kimi türlerinde, kışın dökülmeyen yaprakları genelde kısa saplı, kenarlar düz, ucu sivri, parlak ve karşılıklı dizilmiş durumda bulunur. Mayısta başlayıp yazın da açan özel nar kırmızısı renkli, süsleyici özellik taşıyan çiçekleri, çok kısa saplı, tek tek ya da 2-3 tanesi bir arada olur. İri bir portakal kadar büyüeyebilen meyvesinin dış kabuğu, bir ucunda dişli bir taç taşır, esmer kırmızı ya da sarımsı yeşil renkte olur. Bu kabuğun içinde tatlı, mayhoş ya da ekşi ve kırmızı, pembe, kirli beyaz ya da sarımsı olan etli taneler bulunur. Bu tanelerin içinde de bitkinin tohumunu taşıyan sert kabuklu çekirdekleri vardır. Bitki, tohumları ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Nar ağacının kök, gövde ve kabukları nişasta, mannit, reçine, tanen ve birtakım asitlerle alkaloitler içerir. Narın meyvesinde ise meyve şekeri, potasyum, magnezyum, C vitamini ile eser miktarda diğer mineraller bulunur. Nar, meyve olarak yenildiği gibi sıkılıp suyu çıkarılarak, şerbeti ya da şurubu yapılarak tüketilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ile bunlardan yararlanma yöntemleri aşağıda verilmiştir:

- Nar ağacının kurutulmuş kök, gövde ve dal kabukları yakın zamanlara kadar en etkin tenya düşürücü olarak kullanılmıştır. Ancak, içerdiği alkaloitlerin insan için de birtakım zehirleri içermesi nedeniyle, bu kabuklar günümüzde kullanılmamakta, yerine, nar meyvesinden elde edilen infüzyondan yararlanılmaktadır.
- Ayrıca nar kabuklarının infüzyonu peklik vericidir. Narın çiçek ve tohumlarının sıkılmasıyla elde edilen su da aynı amaçla kullanılır.
- Olgun nar meyvesinin sıkılmış suyunun içilmesi ya da tanelerinin yenilmesi idrar söktürücü, sindirimi kolaylaştırıcı ve güçlendirici (tonik) etkiler sağlar.
- Doku ve damar büzücü etkileri nedeniyle, nar meyvesinin kabuklarının kurutulup toz halinde öğütülmüş hali, yaralarda kanı kesici olarak kullanılır.
- Aynı tıbbi nitelikleri nedeniyle, bu kabuklardan elde edilen dekoksasyon ağır diyare ve hatta dizanteriye karşı kullanılabilir.

Yukarıda sözü edilen infüzyon şöyle hazırlanır ve kullanılır: Soyulan narın kabukları iyice kıyılır. Bunlardan 3-5 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondan, sabah ve akşamları olmak üzere günde iki kez birer bardak alınabilir. Dekoksasyon da aynı miktarda nar kabuğunun 1 bardak suyla kaynama noktasına kadar ısıtılıp daha sonra 10-15 dakika daha kısık ateşte ısıtılmasının sürdürülmesiyle hazırlanır. Dekoksasyonun alınma dozajı da aynen infüzyonunki gibidir.

OKALİPTÜSLER

Orjinal Adı Eucalyptus türleri

Diğer Adları Okaliptüs, Sıtma ağacı, Sulfata ağacı

Bilgi



Mersingiller familyasındaki aynı cinsten 300'ü aşkın ağaç ya da ağaççık türünün genel adı Okaliptüs'tür. Anayurdu Avustralya, Yeni Zelanda ve Tasmanya olup oradan dünyaya yayılmıştır. Ülkemizde okaliptüsün yaşamasına uygun Ege ve Akdeniz kıyı şeridinde sıcak, bol güneşli ve sulak yerlerde bataklıkları kurutmak, odunundan yararlanılmak üzere sıkça yetiştirilir. Bazı okaliptüs türlerinin boyu 90 m'yi aşabilir. Gövde kabukları büyük levhalar halinde kabarıp dökülen okaliptüslerin yaprakları, genellikle orak biçimli, almaşık dizilişli, sarkık yapıda, koyu yeşil renkli ve tadı acıdır. Yaprak koltuklarından çıkan püskül biçimindeki sarımsı beyaz ya da kırmızı renkli çiçekleri, tek tek ya da kümeler oluşturarak açar. Meyveleri, çok sayıda tohum taşıyan kapsüller halinde oluşur. Okaliptüs türleri tohumuyla çoğalır.

Türkiye'de en çok yetiştirilen Adana okaliptüsü (*E. camaldulensis*) ile *E. globulus* türleridir. Özellik yönünden birbirlerine oldukça benzeyen bu türlerin tanence zengin kabukları sepicilikte kullanılır. Yaprakları, bileşiminde yüksek oranda sineol bulunan uçucu madde, acı madde ve tanen içerir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Bu iki okaliptüs türünün birbirine benzeyen tıbbi etkileri ve bundan yararlanma yöntemi şöylece sıralanabilir:

- Özellikle solunum yolu hastalıklarında; sözgelimi nezle, öksürük, bronşit, burun ve boğaz rahatsızlıklarında etkili ve iyileştiricidir. Balgam söktürür, göğsü yumuşatır, ateşi düşürür ve sinüsleri açar. Bu etkileri sağlamak üzere ya infüzyonu içilir ya buhar banyosuna girilir ya da ispirotolu veya zeytinyağlı eriyikleri alınır.
- Antiseptik oluşu nedeniyle yara, ülser ve yanıkları temizleme ve iyileştirmede etkilidir. Bunun için dekoksasyonu şikayet edilen yerlere uygulanır.
- Dişeti enfeksiyonlarında mikrop kırıcı, ağız kokularını gidericidir. Bu durumlar için ispirotolu ya da zeytinyağlı eriyikleriyle gargara yapılır.
- Peklik verici ve bedeni güçlendiricidir. Böyle durumlar için infüzyonu alınır.
- Romatizma ağrıları, kas kasılmaları ve üşütmelerden ortaya çıkan ağrılarda şikayet edilen yere lapası uygulanır.
- İdrar yolları antiseptiğidir. Bu durumda infüzyonu alınır.

Okaliptüs infüzyonu hazırlamak üzere bir tutam yaş yaprağı üzerine bir bardak kaynar su dökülür. 10 dakika demlendirilerek yapılan infüzyon, sekerle tatlandırılarak günde iki-üç kez içilebilir.

Dekoksiyonunu hazırlamak için bir tutam yaş yaprağı suda iyice kaynatılır.

Elde edilen dekoksasyon yara, ülser ve yanıklara günde iki kez uygulanır.

Buhar banyosu yapmak üzere yazın toplanıp kurutulmuş okaliptüs yapraklarından 2-3 tatlı kaşığı alınır. Bir kaseye konularak üzerine dört bardak kaynar su dökülür. Çıkacak uçucu yağın kaçışını önlemek üzere başı ve kaseyi kapayan büyük bir havlu örtülür. Kaseye doğru eğilip 10 dakika süreyle okaliptüs buharı solunur.

Yaş yaprakları ezilerek okaliptüsün lapası hazırlanır. Bu lapa şikayetli yerlere uygulanırken elle o bölgeye masaj yapılması da büyük yarar sağlar.

İspirtolu ya da zeytinyağlı eriyiğini elde etmek için okaliptüs yaprakları bu maddelerin içine yatırılıp 7-10 gün bekletilir. Bu eriyikle ağızda gargara yapılır ya da suyla seyreltilip şekerle tatlandırılarak içilir.

UYARILAR

- Okaliptüsün aşırı dozlarda alınması zehirlenmeye yol açabilir.
- Okaliptüsle yapılan her uygulamadan sonra eller iyice yıkanmalı, gözlere dokunulmamalıdır.

ÖKSÜRÜKOTU

Orjinal Adı Tussilago farfara

Diğer Adları Devetabanı, Farfaraotu, Kabalak, Kavalak

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Tüm Avrupa'da yaygın olup ülkemizde de gevşek topraklarda ve nemli tepe sırtlarında yetişen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. 10-30 cm. boylanabilen öksürükotunun küçük çiçekleri, ilkbaharın başında yapraklarından önce görünür ve uzun sap üzerinde tek tek sarı renkli olarak açarlar. Yeşil renkli yapraklarının kenarları dişli ve altları gri renktedir, beyaz renkli uzun ve sık tüylerle kaplanmıştır. Bitki, döktüğü küçük tohumlarla çoğalır, iyice yayılıp bulunduğu toprağı

sarabilir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Öksürüğü kesici, solunum yolları rahatsızlıklarında göğsü yumuşatıcıdır.
- Balgam söktürücüdür.
- Yaprak ve çiçekleri içerdiği yapışkan bitki sıvısı ile kronik ve akut bronşite karşı etkilidir. Bronşları açar. Solunum yollarındaki duyarlı mukoza zarını başka hastalıklardan korur.
- Boğmaca ve astımda rahatlatıcıdır.
- Nezle ve gribe karşı etkili olur.

Bu etkilen sağlamak üzere, bitkinin çiçekleri tam açmadan önce toplanıp gölgede özenle kurutulur. Yaprakları ilkbahar sonu ile yaz başında toplanıp kırıılır ve kurutulur. İnfüzyonunu hazırlamak üzere 1-2 tatlı kaşığı kuru yaprak-çiçek karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10 dakika süreyle demlendirmeden sonra hazırlanan infüzyon, günde üç kez, sıcak olarak birer bardak içilir.

- Öksürükotu çıban, yara ve apselere karşı iyileştirici olarak kullanılır.

Bunun için körpe yaprakları toplanıp ezilerek yara lapası hazırlanır ve bu lapa, dıştan uygulanır.

PELİN (-OTU)

Orjinal Adı Artemisia absinthium

Diğer Adları Acı pelin, Ak pelin, Acı yavşan

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu Avrupa olan; ülkemizde Kuzey, İç ve Güney Anadolu'da yabani olarak yetişen çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. 120 cm'e kadar boylanabilen pelinin, ince tüylerle kaplı gövdesi kokulu, kabarık çizgili ve gri-yeşil renklidir. Çok ince tüylerle kaplı grimsi ya da beyazımsı yeşil, altı gri renkli ve kokulu olan yaprakları çok parçalı ve alması dizilidir. Temmuz-ağustos aylarında açan açık sarı küçük çiçekleri salkımlar oluşturur. Silindirik yapılı yassı, küçük ve gri renkli meyvelerinin içinde kahverengimsi gri minik tohumları bulunur. Pelin döktüğü tohumlarıyla çoğalır ya da sonbaharda alınan gövde kalemleriyle çoğaltılır.

Pelinin küçük yapraklı dalları özel kokulu ve çok acı lezzetlidir. Uçucu yağ, absintin gibi acı maddeler, flavon ve pineni içerir. Eskiden bazı içkilere acı çeşni vermesi için katılırken 1908 yılından beri bu şekilde kullanımı yasaklanmıştır.

Pelin, geçmiş yıllarda kurt düşürücü, adet söktürücü ve çocuk düşürücü etkilerinden yararlanılmak üzere yüksek dozlarda kullanılırdı. Ancak, yapılan dikkatli analizler, bitkinin zehirleyici ve sinir sistemini yıkıma uğraticı etkilerini saptadığından, bitkinin bu amaçlarla kullanımı da terk edilmiştir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Günümüzde pelinin tıbbi etkileri aşağıda verilen yöntemle yararlı hale getirilmektedir:

- Bitkinin, içerdiği acı maddeler nedeniyle bedeni uyarıcı, iştah açıcı ve sindirimi kolaylaştırıcı etkileri vardır. Sindirim salgılarının nitelik ve nicelik

yönünden yetersiz kaldığı durumlarda kullanılır.

- Yüksek ateş ve enfeksiyon durumlarında güçlü bir iyileştiricidir.
- Bedeni güçlendirici tonik etkisi vardır.
- İdrar söktürücüdür.

Bu durumlar için, pelinin yaprakları ve çiçek açmış salkımları, çiçekleri solduğu dönem olan yaz ortası ve sonbahar başı arasında toplanıp gölgelik ve havadar yerde kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kuru karışım üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika süreyle demlendirilmeye bırakılır. Böylece hazırlanan infüzyon, günde iki-üç kez birer bardak olarak içilebilir.

RAVENTLER

Orjinal Adı Rheum türleri

Bilgi



Karabuğdaygiller familyasındandır. Serin ve dağlık yerleri seven çokyıllık otsu bitkilerdir. Anayurdu Uzakdoğu olan raventlerin ülkemizde Işkın adlı tek türü yetişir. Burada genelde sözünü edeceğimiz Tıbbi ravent (*R. officinalis*) adlı türünün anayurdu Tibet ve Çin'dir. 60 cm. kadar boylanabilen bitkinin kaba yaprakları bitkinin tabanında toplanmış ve sarı çiçekleri bitkinin tepesinde başak şeklini almış durumdadır. Bitkinin konumuzu ilgilendiren önemli bölümü rizomlarıdır (kökgövde). Bunlar çok eski zamanlardan beri tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır. Bitki, tohumlarıyla çoğalır. Ancak, rizomunun kesilip bölünerek ekilmesiyle de başarılı üretimi sağlanır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı

Tıbbi raventin rizomları antrasen türevleri, tanen ve kokulu esansları içerir. Bunlar aşağıda sayılan tıbbi etkileri sağlamak üzere şu yöntemle kullanılırlar:

- Az miktarda alındığında peklik verici ve sindirimi kolaylaştırıcı etki yapar.
- Çok alınırsa bu kez müshil etkisi gösterir. Böylece bağırsaklar iyice temizlenmiş olur.
- Ayrıca bitkinin bedeni güçlendirici (tonik) etkisi vardır.

Bu etkileri sağlamak üzere, raventinin rizom parçalarından 1/2-1 kaşığı 1 bardak su içinde önce kaynama noktasına kadar ısıtılıp sonra ateş kısılarak 10 dakika daha ısıtılması sürdürülür. Böylece hazırlanan dekoksiyon, sabah ve akşamları olmak üzere, günde iki kez birer bardak içilir.

Ülkemizde Doğu Anadolu bölgesi'nde yetişen Işkın ya da Işgın denilen ravent türü (*R. ribes*), böbrek biçiminde yaprakları, küçük beyaz çiçekleri ve kazık

kökü olan bir türdür. Çiçek sapları ilkbaharda kesilip kabukları soyularak çiğ olarak yenilir. Peklik verici ve müshil etkisi olan köklerinden, yukarıda tıbbi raventte anlatıldığı şekilde yararlanılır.

UYARI

- Ravent kökü, idrarı sarı ya da kırmızı renge boyayabilir.

SABUNOTU (-ÇİÇEĞİ)

Orjinal Adı Saponaria officinalis

Diğer Adları Çövenotu, Kargasabunu, Köpürgen

Bilgi



Karanfilgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmemekte, ancak Avrupa ve Asya'da yaygın olarak yetişmektedir. Ülkemizde nemli yerlerde, özellikle Karadeniz Bölgesi'nde sıkça görülmektedir. 50-100 cm. kadar boy atabilen, bir veya çok yıllık dayanıklı otsu ya da yan otsu bitkidir. Gövdesi tabanda mor-kırmızı, üst tarafta açık yeşil renkli, silindirik kesitli ve serttir. Karşılıklı dizilen oval biçimli, ucu sivri ve soluk yeşil renkli yapraklarının üzerinde birbirine paralel üç çizgi bulunur. Yaz sonlarında açan pembe ya da beyaz çiçekleri tatlı meyve kokuludur. Bitkinin kökü, rizomlarından (kökgövde) çıkan kökçüklerle çevresine yayılır. Sabunotu, döktüğü tohumlarla çoğalır.

Sabunotu (ya da Sabun çiçeği) bitkisinin gövde, yaprak, çiçek sapı, çiçek ve en çok da köklerinde saponin adlı madde ile ayrıca zambak, reçine, uçucu ve sabit yağlar bulunur, içerdiği saponin nedeniyle bitkinin kök ve diğer kesimleri suyla çalkalandığında sabun gibi köpürür. Böylece sabunotu eski ve değerli, özellikle yünlül kumaşların temizlenmesinde kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi özellikleri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Terleticidir.
- İdrar söktürücüdür.
- Bronşit ve kuru öksürükte balgam söktürücüdür.
- Safra taşları üzerinde etkili olduğu ileri sürülmektedir.

Bu durumlar için, sabunotunun gövde, sap, yaprak ve çiçekleri yaz ortasından sonbahara kadar toplanır. Gölge ve havadar yerde kurutulur. Bu kurumuş karışımdan 2 tatlı kaşığı alınır. Bir bardak suda iyice kaynatılır. Elde edilen dekoksiyondan günde üç-dört bardak içilebilir.

• Ayrıca sabunotu egzama, ciltteki enfeksiyon ve çıbanlara karşı etkilidir. Yukarıda hazırlanan dekoksiyon böyle yerlere temizleyici olarak günde birkaç kez dıştan uygulanır.

UYARI

- Son zamanlarda yapılan araştırma sonuçlarına göre, sabunotu kökleri zehirlidir. Kesinlikle dahilen kullanılmamalıdır.

SARMISAK

Orjinal Adı Allium sativum

Diğer Adları Sarımsak

Bilgi



Zambakgiller familyasındandır. Anayurdunun Asya Kıtası olduğu sanılan sarmısak, ülkemizin hemen hemen her yerinde yetişir ve sıkça tüketilir, özellikle Kastamonu ilimizin Taşköprü ilçesinde, pek makbul sayılan sarımsaklar yetiştirilir ve ürünün neredeyse tamamı dış ülkelere satılır. 100 cm'ye kadar boylanabilen sarmısak çokyıllık otsu bitkidir ve soğanın da yakın akrabasıdır. Kın şeklindeki düz yaprakları, doğrudan doğruya toprağın altında gelişen ve 'baş' adı verilen bitkinin soğanından uzar. Bu baş da, 'diş' denilen ve sayıları 5 ile 30 arasında değişen soğancıkların yan yana birbirinin üzerine yığılır gibi toplanmasıyla oluşur. Başın üzeri beyaz, kimi zaman da sarı veya çok açık pembe renkli bir zarla kaplı olur. Sarmısak bitkisi, birinci

yılının sonunda yerinden sökülmezse ikinci yılında aynen soğan gibi bir sap uzatır. 100 cm'ye kadar yükselen bu sapın tepesinde, haziran-temmuz aylarında sarımsı beyaz renkli çiçekleri bir küme oluşturarak açar. Sarımsağın çiçekleri pek ender olarak tohum bağlar. Bitki bu tohumlarıyla ya da daha iyisi başı oluşturan dişlerin ayrılıp ilkbahar ya da sonbaharda yumuşak toprağa ekilmesiyle çoğaltılır. Sarmısak, güneşli yerleri, kumlu ve humuslu toprakları yeğler.

Sarımsağın başında özel ve keskin kokulu uçucu bir yağ, şekerler, fermentler, protein, fosfor, demir ile A, B ve C vitaminleri bulunur, içerdiği bu maddelerle güçlü bir besin olan sarmısak, büyük efor harcayan kişilerin diyetinde yer almalıdır. Sözelimi, piramitlerin yapımında çalışan işçilerle günde kilometrelerce yol yürüyen Romalı savaşçılara sarmısak yedirilmiştir. Günümüzde de çok keskin nahoş kokulu olmasına karşın, sarımsağın yeşil yaprakları çiğ olarak ve dişleri soyularak, yemeklere ve türlü yiyeceklere çeşni vermesi için katılarak yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Mikrop kırıcı niteliğinden ötürü, eskiden veba ve kolera gibi salgın hastalıklarla savaşımında da kullanılan sarımsağın tıbbi etkilerini ve bunlardan yararlanma yöntemlerini şöyle özetleyebiliriz:

- Bakteri, virüs ve sindirim sistemi parazitlerine karşı en etkili antiseptiktir.
- Bağırsaklardaki askarit (askaris) ve oksiyuris (oksiyur) gibi solucanların dökülmesini sağlar.
- Sindirim sistemi üzerinde hastalık yapacak bitkisel kökenli mikroorganizmaları yok eder.
- İçerdiği uçucu yağ nedeniyle akciğer rahatsızlıkları, kronik bronşit, öksürük, nezle, soğuk algınlığı ve gribe karşı etkilidir.
- Göğsü yumuşatır. Boğmaca ve bronşite eşlik eden astımda rahatlatıcıdır.
- Terletici; balgam, idrar, safra ve gaz söktürücüdür. Kanı temizler.
- İştahı açar. Sindirimi kolaylaştırır.
- Spazm çözücü etkisi vardır.
- Uyarıcı ve bedeni güçlendirici toniktir.
- Yüksek tansiyonu ve kandaki kolesterol düzeyini düşürür.
- Şeker hastalığında iyileştirici etkileri olduğu ileri sürülmektedir.

Her biri birbirinden önemli bu etkilerinden yararlanmak üzere, sarmısak günde üç kez yenmelidir. Bağırsaklardaki kurtların dökülmesi, yüksek tansiyon ve kandaki kolesterolün düşürülmesi için uzun süreler boyunca sarmısak alımına devam edilmelidir. Eğer kokusu rahatsız edici olursa, piyasada satılan sarmısak yağı kapsülleri alınabilir.

- Ayrıca sarmısak, yaraların temizlenmesinde kullanılır.
- Romatizma ve eklem yangılarıyla sancılara iyi gelir.
- Burkulmalardan oluşan ağrıları hafifletir.
- Böcek ve arı sokmalarında iyileştirici olur. (Ancak, önce arının iğnesi soktuğu yerden çıkarılmalıdır.)
- Mantar tedavisinde etkili olur.
- Gözde çıkan arpacığı da iyileştirir.

Bu etkileri sağlamak üzere, sarmsağın dişleri soyulup ucu biraz kesilerek şikâyet edilen yere bastırılarak dıştan sürülür. Ya da soyulan sarmsak dişlen ezilip macun haline getirilir. Bu macun, şikâyetli yerlere dıştan sürülür.

UYARI

- Sarmısak deriyi yakıcı ve kızartıcı etki yapabilir. Bu nedenle çok aşırı uygulamadan kaçınılmalıdır.

SEDEFOTU

Orjinal Adı Ruta graveolens

Diğer Adları Bahçe sedefotu

Bilgi



Sedefotugiller familyasının örnek bitkisidir.

Anayurdu bilinmemekte, Avrasya ve Kanarya adalarında yabani olarak yetişmekte, yaz-kış yeşil kaldığı için Avrupa ve ülkemizde bazı bahçelerde sevilerek üretilmektedir. 60-100 cm. boylanabilen, dayanıklı çalıdır. Yuvarlak kesitli, mavi-yeşil renkli gövdesi bitkinin ikinci yılında odunsulaşır. Parçalara bölünmüş, küçük ve yuvarlak yaprakları da mavi-yeşil renkli, acı tatlı ve kokulu, içerdiği yağ benekleri nedeniyle benekli görünüşlüdür. Bitkinin yeşilimsi sarı renkli gösterişli çiçekleri yaz sonuna doğru açar. Olgunlaşan çiçekleri siyah renkli ve hilal biçimli tohumlara dönüşür. Sedefotu bitkisi güneşli yerleri sevmesine karşın yarı gölgeli yerlere de dayanır. Suyu iyi akıntılı alkalik toprakları yeğler. Ancak bitek olmayan toprakta yetişen bitki daha dayanıklı olur. Bitki, tohumuyla çoğalır ama ağır ağır gelişir. Daha iyisi ilkbaharda bitkinin bölünerek ya da yaz sonunda gövde kalemeleri alınarak çoğaltılmasıdır.

Sedefotu bitkisinin topraküstü bölümleri uçucu yağ, alkaloitler, tanen, reçine, rutin adı verilen glikozit ile pektin içerir. Tohum ve yaprakları az miktarlarda tüketilmek koşuluyla bazı ülkelerin mutfağında yer alır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Antik çağlarda hastalıklara karşı yararlarıyla ün kazanan sedefotuna Latincece.

hastalıktan kurtulma anlamına gelen Ruta adı verilmiştir. Bitkinin bazı önemli tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Midevidir. iştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Gaz söktürücüdür.
- Yatıştırıcıdır. Spazmları çözer. Spazmla oluşan öksürüğü keser.
- Kalp çarpıntısı ve endişeden doğan sorunları en aza indirger, isteri durumunu yok eder.
- Âdet söktürücüdür. Kadınlarda aybaşı dönemini kolaylaştırır ve düzene sokar.
- Uyarıcıdır.
- Terleticidir.
- Solucan (kurt) düşürücü etkisi vardır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, sedefotunun topraküstü kesimleri, bitki yazın çiçek açmadan önce toplanır ve gölgede kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kurutulmuş ot alınıp 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan, günde üç kez birer bardak içilir.

- Aynı infüzyon dıştan yorgun gözlere pamukla uygulanırsa göz yorgunluğunu giderir.
- Ayrıca sedefotu romatizma ağrılarına karşı etkili olur.
- Karın ağrılarına karşı da etkilidir.

Bu iki etkisinden yararlanmak için, taze sedefotu yaprakları parçalanıp elde ezilerek zeytinyağının içine konulur. Birkaç saat bekletilir. Böylece elde edilen eriyik daha sonra dıştan elle ovuşturularak şikâyetli yerlere uygulanır.

- Sedefotunun taze yapraklarından birkaçı ağızda çiğnenirse, yüksek tansiyondan oluşan baş ağrısını geçirir.
- Sedefotunun yaprakları suda kaynatılıp dekoksasyonu yapıldıktan sonra biraz sulandırılıp cilde uygulanırsa yararlı ve temizleyici olur. Ancak bazı kişilerin cildini kızartabileceği unutulmamalıdır.

UYARILAR

- Sedefotu gebelikte kullanılmamalıdır, çünkü çok etkili bir çocuk düşürücüdür.
- Yüksek dozda alınırsa zehirlenmelere yol açabilir.

Sedefotu, antiseptik ve böcek kovucu etkiler de taşır. Bunun için kurutulmuş yaprakları evlerde mutfak ve kilerin uygun yerlerine serilir.

SİNAMEKİLER

Orjinal Adı Cassia türleri

Bilgi



Baklagiller familyasındandır. Dünyanın sıcak bölgelerinde ve çok çeşitli yerlerde 400'ü aşkın sinameki türü yetişmektedir. Ülkemizde de Güney Ege ve Akdeniz bölgelerinde bazı sinameki türleri süs bitkisi olarak yetiştirilir. Genelde sinameki bitkisi 100-150 cm'ye kadar boylanabilen, çalı görünüşünde ağaççıktır. Ama, 7-10 m'ye kadar yükselen ağaç türleri de vardır. Sinameki türleri bileşik yapraklı, çoğunlukla sarı çiçekli, baklaya benzeyen yassı, odunumsu ve sert meyveli bitkilerdir. Bu meyvelerinin içinde, rengi kırmızımsı tatlı tohumları bulunur. Burada konumuzu en çok ilgilendiren sinameki türleri Afrika'da çeşitli bölgelerde yetişen iskenderiye sinamekisi ya da Sivri yapraklı sinameki (*C. acutifolia*) ile daha çok Hindistan'da yetiştirilmesine karşın Arabistan sinamekisi veya Dar yapraklı sinameki (*C. angustifolia*) diye adlandırılan türleridir.

Sinameki türlerinin yaprak ve tohumlarında reçine, flavon türevleri ile etkili madde olarak serbest ya da glikozit durumunda antrasen türevleri bulunur.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkilerinden, içi yumuşatıcı ve müshil olarak yararlanılır. Ülkemizde halk arasında en çok kullanılan müshil ilaçlarından birisidir.

Bu etkisinden yararlanmak için bitkinin kuru yaprakları ya toz haline getirilir ya da sinamekinin tohumlarını taşıyan meyvesi ılık suda 6-12 saat bekletilir. Toz halindeki yapraklarından 2-3 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde iki-üç kez birer bardak olarak içilir. Ilık suda bekletilen meyvelerinden 3-6 tanesi sudan çıkarılır. Meyveleri 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde iki-üç kez birer bardak içilir.

Bazı sinameki türlerinden elde edilen infüzyonun tadı çok kötü ve içimi zor olduğundan, sütlü kahveye katılarak bunların alımı kolaylaştırılabilir.

UYARI

- Aşırı diyare durumuna neden olabileceğinden, kolit ve spastik peklik çeken kişiler sinameki kullanmamalıdır.
- Sinameki güçlü bir müshildir. Aşırı miktarda kullanılırsa kusma ve bulantılara neden olabilir.

SOLUCANOTU

Orjinal Adı Tanacetum vulgare

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim kuşağında yaygın olup ülkemizde de iç, Kuzey ve Doğu Anadolu bölgelerinde yabani olarak yetişmektedir. 60-150 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Kabarık çizgili, yuvarlak kesitli ve üzerinde kırmızı lekeler bulunan yeşil renkli gövdesi; hafif ama hoş kokulu, tadı acı, kenarları dişli ve derin girintili koyu yeşil renkli yaprakları vardır. Gene hafif ama hoş kokulu ve tadı acı, hardal sarısı çiçekleri yaz başından sonbaharın başına kadar sık salkımlar oluşturarak açar. Bu çiçeklerin olgunlaşmasıyla yeşilimsi beyaz renkli dikdörtgen biçimli minik tohumları meydana gelir. Bol güneşli ya da kısmen gölgeli yerleri seven ve yaş olmamak koşuluyla toprak türü ayırt etmeyen solucanotu, döktüğü tohumlarıyla çoğalır.

Solucanotunun topraküstü kesimleri uçucu yağ, acı glikozitler, laktonlar, flavonitler ve tanen içerir. Yaprakları potasyum yönünden zengindir. Bu nedenle çürütülüp kompozit gübre yapılan bitkilerin arasına katılır. Gene bitkinin yaprakları sinekleri kovmak üzere evde bazı yerlere asılır. Kurumuş ince dalları halıların altına konulur. Karınca ve fareleri kaçırmak üzere mutfak ve kilerde uygun yerlere yayılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Antik kültürlerde solucanotunun çürümeyi engellediği düşünülmüş, antiseptik özelliklerinden dolayı, bitki ölü bedenleri korumakta, mumyalama işinde kullanılmıştır. Solucanotu bitkisinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- Bedeni güçlendirici toniktir.
- Sindirim sistemini uyarır, iştah açar. Hazımsızlığı en aza indirir.
- Kadınlarda aybaşı dönemini kolaylaştırır.
- Sindirim organlarındaki kurtlardan (solucanlardan) kurtulmak için etkili bir ilaçtır. Askarit (Askaris) gibi iğne biçimli kurtlara etkili iken, şerit halindeki

kurtlara etki yapmaz, içerdği maddelerden ötürü yüksek dozda ve sürekli olarak alınması tehlikeli olabilir.

- Uyuz hastalığında dıştan kullanılan yararlı bir losyon olur.

Bu etkileri sağlamak üzere, soluncanotunun çiçek ve yaprakları bitki çiçekli iken yaz başı ile sonbahar başı arasındaki devrede toplanıp özenle kurutulur, 1 tatlı kaşığı kurumuş yaprak-çiçek karışımı 1 bardak kaynar suda 10-15 dakika süreyle demlendirilerek elde edilen infüzyon, günde iki kez birer bardak içilir. Uyuz durumunda aynı infüzyon şikâyetli yerlere dıştan uygulanır.

UYARI

- Gebelikte soluncanotu alınmamalıdır.
- Yukarıda tanımlaması ve ilaç olarak uygulamaları sunulan Soluncanotu (Tanacetum vulgare) ile Anadolu'da aynı adla ve kısmen benzeri amaçlarla kullanılan ve yabancı ıtır da denilen Soluncanotu (Pelargonium endlicherianum) bitkisi karıştırılmamalıdır.

ŞEVKETİBOSTAN

Orjinal Adı Cnicus benedictus

Diğer Adları Akkız, Bostanotu, Mübarekdiken, Şevketotu

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen şevketibostan, ülkemizde Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerindeki tarla kenarı, bahçe ve kırlarda yabancı olarak yetişen, 50 cm'ye kadar boylanabilen bir yıllık otsu bitkidir. Bol tüylü iri yapraklarının kenarlarında da çok sayıda diken bulunur. Yaprakların alt yüzündeki damarları beyaz olur. Yaz boyunca açan sarı renkli bileşik çiçekleri vardır. Bitki bu çiçeklerin olgunlaşmasıyla meydana gelen silindirik yapılı, bir ucu püskül gibi tüylü ve kahverengi tohumlarını dökerek çoğalır.

Şevketibostan, tadı acı olan sinisin adlı madde ile flavonid, uçucu yağ ve yapışkan bitki sıvılarını içerir. Topraküstü kesimleri körpeyken kesilip toplanan bitki, iyice soyulup dikenlerinden arındırılarak Ege ve Akdeniz bölgesindeki pazarlarda Şevketibostan ya da kısaca Şevketotu adlarıyla satılır. Sebze olarak pişirilip tüketilir.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Şevketibostan bitkisinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle özetlenebilir:

- İdrar söktürücüdür.
- Sindirim ve safra salgılarını artırır.
- İştahı artırır.
- Bağırsaklardaki aşırı gazları söktürür. Karın ağrılarıyla birlikte görülen sindirim güçlüğü giderip rahatlama sağlar.
- Doku ve damar büzücü niteliği nedeniyle kanamaları durdurur; hemoroit ve ishali iyileştirmekte etkili olur.

Bu durumlar için, şevketibostan bitkisinin yaprak ve çiçekli sürgünleri bitkinin çiçekli olduğu yaz boyunca toplanır. Gölgede özenle kurutulup parçalara bölünür. Tohumları da sonbaharda olgunlaştığında toplanır. Bütün bu kurumuş parçalar ve tohumlar karıştırılır. Bunlardan 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon elde edilir. Böylece hazırlanan infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca şevketibostan bitkisi yaraları temizlemekte ve iyileştirmekte etkilidir. Bu etkisinden yararlanmak üzere, yukarıda tarifi verilen infüzyonla günde birkaç kez yaralar yıkanıp temizlenir.

TARHUN

Orjinal Adı Artemisia dracunculus

Diğer Adları Tarhın, Terhun

Bilgi



Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu Sibirya'dır. Türklerin Ortaasya'dan göçleriyle İran ve Anadolu'ya getirilmiş, Haçlı seferleriyle Avrupa'ya götürülmüş; daha sonra oradan dünyaya yayılmıştır. Günümüzde Avrupa'da büyük ölçüde kültür yapılmakta, ülkemizde de Ankara, Gaziantep, Urfa ve Erzurum'daki bazı bahçelerde yetiştirilmektedir. 60-120 cm. boylanabilen, keskin ama hoş kokulu, dayanıklı çokyıllık çalimsı bitkidir. Yuvarlak kesitli ve dallara ayrılan yapılı gövdesi açık yeşil renklidir; oysa bitkinin tabanına doğru gövde kahverengileşir. Yaprakları ince, uzun ve parlak yeşil renklidir. Yaprak altında bulunan yağ bezeleri biberimsi acı tadı olan güzel bir koku yayarlar. Çiçekleri küre biçimli,

küçük ve yeşilimsi beyaz renkli olur. İki önemli türünden Fransız tarhunu (A. dracunculus) ilkbaharda yaprakları bölünerek, Rus tarhunu (A. dracunculoides) ise tohumları ekilerek çoğaltılır.

Tarhunun yapraklı dalları iyot, mineral tuzlar, A ve C vitamini yönünden zengindir. Körpe ya da kurutulmuş yaprakları pek etkili çeşnisi nedeniyle, Fransızlarınki gibi dünyanın en seçkin mutfaklarında baharat olarak bolca kullanılmaktadır.

Tıbbi Etkileri ve Kullanımı Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

- Zararsız ve etkili bir iştah açıcıdır.
- Sindirim salgılarını artırarak sindirimi kolaylaştırır.
- Mide ve bağırsak gazlarını söktürücüdür.
- İdrar söktürücüdür.
- Güçlendirici tonik etkisi vardır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, yaprakları, bitki çiçek açmadan önce toplanıp gölge ve havadar bir yerde özenle kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı kuru yaprak üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak içilir.

YARPUZ

Orjinal Adı Mentha pulegium

Diğer Adları Filiskin, Narpuz, Püluskün, Yabani nane

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Nanenin çok yakın akrabası olup Anadolu'nun pek çok yöresinde sulak çayırarda ve akarsu kenarlarında doğal olarak yetişir. 10 -30 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı

otsu bitkidir. Diklemesine veya toprağın üzerine yatarak gelişen iki türü vardır. Tüylü ve naneninkinden daha açık yeşil yaprakları ve morumsu veya pembe açan çiçekleri olur. Bitki, döktüğü minik tohumlarıyla çoğalır.

Yarpuzun yapraklarındaki uçucu yağ, pulegon adlı madde yönünden zengindir. Antik çağlardan beri Akdeniz bölgesinde tanınan ve nitelikleri bilinen yarpuz, bazı yerlerde pazarlarda satılıp nane yerine kullanılmaktadır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Kimi tıbbi etkileri naneninkine benzeyen yarpuzun bu etkilerini şöylece sayabiliriz:

- Sindirimi kolaylaştırır.
- Balgam söktürücüdür.
- Mide ve bağırsaklarda şişkinlik oluşturan gazları söktürür.
- Bedende oluşan spazmik ağrıları ve ruhsal endişeleri giderir.
- Kadınlarda rahmin büzülmelerini güçlendirerek aybaşı dönemini kolaylaştırıp rahatlatır.

Bu durumlar için, 1-2 tatlı kaşığı kurutulmuş yarpuz yaprağı (toplanıp kurutulması aynen nanede olduğu gibidir) üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyon, günde üç kez alınabilir ya da taze yarpuz yaprakları aynen nanedeki gibi su ile damıtılarak filiskin yağı denilen esansı yapılır. Piyasadan alınabilen filiskin yağının 2-10 damlası bir kesme şekere damlatılarak alınır.

UYARILAR

- Düşüğe neden olabileceği için gebelikte yarpuz alınmamalıdır.
- Böbrek sorunu olanlar da yarpuz almaktan kaçınmalıdır.

YULAFLAR

Orjinal Adı Avena türleri

Bilgi



Buğdaygiller familyasında yer alan, taneleri de aynı

adı taşıyan otsu bitkilerdir. Tahıl ürünü olarak yulaflar iki ana gruba ayrılır: Bunlar, anayurdu Batı Akdeniz bölgesi olan Aristulatae ve anayurdu Moğolistan olan Denticulatae gruplarıdır. Yulaf türleri, bir ya da çokyıllık bitkilerdir. Buğday ve arpadan sonra başlanmasına karşın, insanlar tarafından en az 2000 yıldır yetiştirilen kültür yulafları ikinci gruba girer. Kültür yulaflarının en yaygını beyaz yulaftır (A. sativa). Tüm yulaf türleri oldukça derine kök atar. Gövdeleri boğumludur. Bu boğumlardan ince şerit halinde yaprakları çıkar. Çiçekleri gevşek salkımlar halinde açar. 2-11 çiçekten oluşan salkımlarında 1-3 tane çiçek, tohuma dönüşür. Bu tohumlarından yetiştirilen yulaf günümüzde daha çok hayvan yemi olarak üretilmekte, besin değeri diğer tahıl ürünlerine göre daha az olduğu için üretimi giderek gerilemektedir. Ülkemizde yulaf üretimi iklim koşulları uygun olan ve kışları ılıkça geçen Marmara, Ege ve Akdeniz bölgesinde yapılmaktadır.

Beyaz yulafin tohumları % 50 oranında nişasta (karbonhidrat), % 13 protein, % 7,5 yağ ile kalsiyum, demir, B1 vitamini ve nikotinik asiti içerir. Bitkinin samanı silisit asit yönünden zengindir. Ayrıca kalsiyum ve musin taşır. Yulafin taneleri, yeşil sapı ve samanı hayvan yemi olarak tüketilir. Bisküvi, puding ve yulaf ezmesi olarak insanlar tarafından yenir.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı Bilimsel adı Avena sativa olan beyaz yulafin tıbbi etkileri ve bu etkilerden yararlanma yöntemleri aşağıda sıralanmıştır.

- Bedensel ve ruhsal yorgunlukları giderir. Bedeni rahatlatır.
- Depresyona eşlik eden bitkinlik ve bedenin genel güçsüzlük haline karşı en iyi şifayı oluşturur.
- Stres altında zayıflayan sinir sistemini destekler ve güçlendirir.
- Kan şekerini düşürür.
- Diğer sinirsel rahatsızlıklarda da rahatlatıcı ve uyarıcı olarak bedeni takviye eder.

Bu etkileri sağlamak üzere, ürün zamanı toplanmış kuru yulaf taneleri su veya sütle kaynatılıp yulaf lapası yapılarak ya da taneleri ezilip yulaf ezmesi şeklinde içine bal, şeker ya da meyve katılarak yenir.

- Günümüzün en büyük sağlık sorunlarından biri olan yüksek kolesterolü düşürür.

Bu etkiyi sağlamak için de, piyasada satılan yulaf kepeği alınır. Meyve, tarçın, şeker ya da batta tat ve çeşni katılarak yenir.

- Yulaf samanı, içerdiği silisit asit nedeniyle derideki rahatsızlıklara iyi gelir.

Bu etkisini sağlamak için de, iyi kıyılmış yarım kilo yulaf samanı alınıp 2 litre suda yarım saat süreyle iyice kaynatılır. Süzülüp samanı ayrılan sıvı, küvete doldurulan banyo suyuna eklenir ve banyo yapılır.

ZUFAOTU

Orjinal Adı Hyssopus officinalis

Diğer Adları Çorduk, Çürdükotu

Bilgi



Ballıbabagiller familyasındandır. Anayurdu Avrupa'nın güneyi ile Akdeniz havzasından Orta Asya'ya uzanan geniş alanlardır. Ülkemizde de yetişen zufaotu, 50-120 cm. boylanabilen, çokyıllık, kokulu, çalimsı bitkidir. Gövdesi dört köşe kesitli, dallara ayrılan yapıda ve yeşil iken, bitkinin ikinci yılında odunsulaşır. Hafif tüylü, koyu yeşil renkli, ince uzun ve ucu sivrilen yaprakları şerit ya da mızraksı biçimlidir. Arı ve kelebeklerin pek sevdiği dudak biçimli çiçekleri çoğu kez mavimsi mor, bazen pembe ya da beyaz çiçek demetleri oluşturarak, yaz ortasından eylüle kadar açar. Gözyaşı biçimli, yassı ve koyu kahverengi olan tohumları küçük olur. Bitki, tohumuyla çoğalır veya kökleri bölünerek ya da gövde kalemeleri alınarak üretilir.

Bileşiminde % 1 oranında uçucu yağ, ayrıca flavonit, glisosit, diosmin ile tanen bulunan ve uzun yıllardan beri yararları bilinen zufaotu, günümüzde bazı yemeklere koku ve çeşni katmak üzere küçük miktarlarda eklenir. Kimi şarap ve likörlerin yapımında kullanılır.

Tibbi Etkileri ve Kullanımı

Zufaotunun tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Bronşit, öksürük, boğaz ağrısı ve kronik nezlede etkilidir.
- Balgam söktürücüdür.
- Soğuk algınlığında terletici etkisiyle yararlıdır.
- Saman nezlesinde tahriş olmuş mukozayı iyileştirip rahat ettirir.
- Sindirim sistemini uyarıp sindirimi kolaylaştırır.
- Endişelilik, isteri ve hafif sara durumlarının atlatılmasına yardımcı olur.

Bu etkilerinden yararlanmak için, yaz sonunda toplanan yapraklı çiçek başakları, gölgeli ve havadar yerde kurutulur. 1-2 tatlı kaşığı çiçek-yaprak karışımı üzerine 1 bardak kaynar su dökülür ve 10-15 dakika demlendirilerek hazırlanan infüzyona, tadı acı olduğu için biraz bal eklenir. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Aynı infüzyon yara, bere ve ezilmelere dıştan uygulanırsa çabuk

iyileşmelerini sağlar.

UYARI

- Gebelik döneminde zufaotu alınmamalıdır.