

# SARMISAK



*Hekimlerin Piri: SİNA  
Yer açmış defterinde, şifa diye sarımsağa.  
Dünya bunu tanıyor, rakibi yok daha...*

*Yabancı gurbeti hiç sevmez.  
Olsa bile adına sarımsak denmez.  
Nereye ekersen ek,  
Taşköprü toprağı kadar şifa vermez...*

**S**arımsak (Bulbus Allii Sativi) pazarlarda, marketlerde çok rastladığımız ve günlük yaşamımızda çok iyi tanıdığımız bir drogdur. Sarımsak yalnızca bir drog değil, fakat aynı zamanda bir baharat maddesidir. Bu drog bütün bitkisel drogların içinde en yararlısıdır. Çünkü diğer droglardan daha fazla kullanım alanı vardır ve bu bakımdan onu "görkemli ilaç" diye adlandırmaktayız. onun keskin, nahoş, istenmeyen ve kötü olarak tanımlanabilen kokusu, belki ona verdiğimiz bu görkemli sıfatına gölge düşürmektedir. Ancak bu droğun çok sayıda tedavi edici özelliğinin olması nedeniyle görkemli sıfatı kullanılmaktadır. Sarımsaktan elde edilen ve dinlendirilmiş toz sarımsak ekstresi olan kapsül şekli ise sarımsağın nahoş kokusunu taşımaz ve sallyl-cysteine maddesi nedeniyle de dayanıklılık taşıyan ve kolesterol oranını düşürücü, kan basıncını azaltıcı, antidot, barsakları düzenleyici ve vücudun genel sağlık dengesini sağlayıcı bir preparattır.

Bilindiği gibi yararlanılan bütün bitkilerin belli bir güzelliği, göze hoşgörünüşi, sofralarda çeşni olarak kullanılışı ve hatta



ıştah açıcı oluşu gibi özellikleri vardır. Bu bakımdan bu drog, baharat olarak kullanılırken ilaç olarak da etki etmektedir. Bugün yiyecek ve içeceklerle çeşni ve aroma vermek için kullanılan yüzlerce bitki vardır. Bunların gerek etkili maddeleri ve gerekse kullanım şekilleri çok farklıdır. Baharat bitkilerinin aynı zamanda pek çok gıda maddesini korumak özelliği bulunur. Yine baharat olarak kullanılan bitkiler, ham olarak kullanılabilirler gibi, değişik şekillerde işlenerek de değerlendirilebilmektedirler. Bu bitkiler, çoğu zaman lezzet, koku ve tat vermek için ve iştah açıcı olarak kullanılırlar.

Bu görkemli droğun kan basıncını azaltıcı, tansiyon düşürücü, kolesterolü azaltıcı, antibiyotik etki gösterici, antelmantik (kurt düşürücü) oluşu, kanseri önlemesi, iltihabı gidermesi, kan şekerini düşürmesi, mide ve barsak rahatsızlıklarına iyi gelmesi, bazı solunum sistemi hastalıklarını düzeltmesi, antidot özellikte olması, infekte yaraları iyileştirmesi vb. 'ları gibi birçok tedavi edici özelliği, onun en yararlı tıbbi bitki olduğunu göstermektedir.

*Bazı bitkilerin baharat olarak kullanılmasında ekolojik koşullar ve sahip olunan kültür de önemlidir. Sarımsak da hem baharat, hem de bir ilaçtır.*