



## Geçmişten Günümüze

Ecz. Yeşim SÜTÜLEN  
Yayın Kurulu Üyesi

### URTİCA DİOİCA (ISIRGAN)

**Familiya:** Urticaceae

**Kullanılan kısımları:** Yapraklar ve köksaplar kullanılır. Yapraklar çiçek açma zamanında toplanır. Bitki, gövde ve yapraklar üzerinde bulunan tüylerin deri ile temas sonucu bıraktığı yakıcı etki ile tanınır

**Etki ve kullanışı:**

- Metabolizmayı uyarıp, ürik asidin vücuttan uzaklaştırılmasını sağlayarak zayıflama amaçlı gıda rejimlerinin başarıya ulaşmasını sağlar.
- Dolaşım yetersizliğine bağlı ve diğer etkenlerden dolayı oluşan ödemlerin giderilmesinde yardımcı olur.
- İdrar yolu enfeksiyonlarının tedavisinde fayda sağlar



- Allerjik reaksiyonları
- Romatizma ve gut tedavisinde faydalıdır.
- Prostat büyümesini (prostatic hyperplasia) önler.
- Dolaşım sistemini uyarır.

İçinde bulunan resinik asit ve türevleri sayesinde haricen kullanımda;

- Nevralji, romatizma ve artrit'e bağlı ağrıların giderilmesinde faydalıdır.
- Saç kaybını önler
- Saçları güçlendirir.
- Kepeği önler
- Tonik olarak kullanıldığında cildi sıkılaştırıcı etkiye sahiptir.
- Ayrıca yapraklarından elde edilen klorofil gıda ve ilaç sektöründe yeşil boya olarak kullanılmaktadır.

### DOZAJ

**A) Toprak üstü kısımları** 8-12 g drog/gün

**ÇAY :** Günde birçok defa 1 çay fincanı

**Hazırlanışı :** 2 çay kaşığı (2g) drog üzerine 1 çay fincanı kaynar su konur. 10 dk. bekletilir süzülür.

**B )Kökler :** 4 g drog /gün

**ÇAY :** Günde birçok defa 1 çay fincanı

**Hazırlanışı:** 1 çay kaşığı (1, 5 g) drog üzerine 1 çay fincanı kaynar su konur . 20 dk. bekletilir süzülür.

**Yan etkileri :** Topraküstü kısımları kalp ve böbrek rahatsızlıklarından dolayı oluşan ödemlerde kullanılmamalıdır, kökler hafif mide ve barsak rahatsızlığı yapabilir.

**Preparatları:** Piyasada poşet çayları mevcuttur

### ALLİUM SATİVAUM (SARIMSAK)

**Kullanılan kısımları:** Taze veya kurutulmuş soğanı.

**Etki ve kullanışı:**

- Ölümlere sebep olan atardamar kireçlenmesine iyi gelir.
- Yara ve çıbanları iyileştirir
- Krampları yok eder
- Akciğeri, karaciğeri, safra kesesini ve kalbi kuvvetlendirir
- Zağır sak kurtlarını ve diğer parazitleri öldürür
- Mide ve bağırsakları dezenfekte eder. Zararlı bakterileri yok eder
- İştah açar.
- Gazıyı yok eder, nefes borusu rahatsızlıklarına, bronşite çok iyi gelir. Verem hastalarına bilhassa sarımsak yemekleri tavsiye edilir.
- Tansiyonu düşürür.
- Ateşi düşürür
- Bağırsak gazlarını ortadan kaldırır.
- Grip mikrobu öldürerek, vücudu bu hastalığa karşı korur



- İdrar yollarında taş oluşumunu engeller
- Kalp kaslarını güçlendirir
- Kalbi besleyen koroner damarları genişletir
- Cinsel gücü artırır
- İdrar söktürür
- Vücudu sivrisinek ve haşerelerden korur
- Safra salgısının salınımını artırır
- Kabızlığı önler
- Saç dökülmesini yavaşlatır
- Sesi güzelleştirir

**DOZAJ :** Taze olarak 5 g drog/gün, kuru halde 2 g drog/gün

**YAN ETKİLERİ:** Kontakt dermatit ve nadiren alerjik astım

**Preparatları:** Piyasada tabletleri mevcuttur

## CAMELIA SINENSIS (YEŞİL ÇAY)



**Familiya:** Theacea

**Kullanılan kısımları:** Camelia sinensis yapraklarından elde edilir. Üretim aşamasında fermentasyona uğratılmadığından çayın en tazesi ve vücuda en faydalı olanıdır

**Etki ve kullanışı:**

- Antioksidan özelliği ile bugün kanser dahil birçok hastalığın nedeni olduğu bilinen 'serbest radikaller'i nötralize eder ve aynı nedene bağlı olarak erken yaşlanmayı önler.
- Mide -barsak sorunlarını hafifletir
- Antienflamatuar etkili olup, tiroid fonksiyonlarının düzenlenmesinde etkilidir
- Kan dolaşımını ve deri rejenerasyonunu destekler
- Özellikle zihinsel performansı ve bir ölçüde bedensel performansı artırır
- İçerdiği yüksek orandaki florür nedeniyle diş çürümelerini önler
- Vücuttaki yağların yakılma sürecini hızlandırdığından zayıflama amaçlı diyetleri destekler

- İdrar artırıcı ve toksinleri vücuttan uzaklaştırıcı etkiye sahiptir
- Total kolesterol seviyesini azaltır; HDL ve LDL dengesini düzenler
- Yüksek oranda C vitamini içerir

**DOZAJ:** Belirgin bir dozaj verilmemektedir

**Hazırlanışı :** Bir çay kaşığı (2,5 g) drog üzerine kaynar su dökülür 5 dk. sonra süzülür.

**ÇAY:** Günde birkaç çay fincanı

**Preparatları:** Poşet çayları mevcuttur

## CASSIA ACUTIFOLIA (SİNAMEKİ)

**Familiya:** Leguminosae

**Kullanılan kısımları:** Tıbbi olarak yaprak kısımları ve meyvaları kullanılır. Yaprakları bitkinin %1, 5-3 ünü oluşturan dianthron glikozidlerini içerir

**Etki ve kullanışı:**

- Senna kuvvetli müshil olarak kullanılır. İçerdiği antrakinon barsakları uyarak 10 saat içinde boşalmalarını sağlar. Bitki kalın barsaklarda sıvı ve mineral salgılanmasını artırıcı etki yapar ve bunların geri emilimini engeller.
- Bazı tıbbi girişimlerden önce barsakların boşaltılmasında yardımcı olarak kullanılabilir
- Barsak parazitlerinin düşürülmesinde yardımcıdır.

**DOZAJ:** 20-60 mg hidroksi antrazen türevi /gün

**ÇAY :** Akşamları 1-2 fincan ılık infüzyon

**Hazırlanışı:** 2 çay kaşığı (3 g) kadar meyva 1 çay fincanı kaynar suda 5 dakika veya 3 gr kadar yaprak 1 çay fincanı soğuk veya ılık suda 1-2 saat bekletilir.

**Yan etkileri:**

- Mide bulantısı ve şiddetli ishal
- İdrarda kırmızı renk değişikliği(zararsızdır)
- Uzun süreli kullanımda birçok istenmeyen etki
- Mide-bağırsak geçiş zamanını azalttığı için aynı gün alınan ilaçların emilimini azaltır.

**DİKKAT:**

- 8 veya tıbbi denetim altında en fazla 10 gün kullanılabilir.
- Uzun süre kullanımının bağımlılık yapabileceği düşünülmektedir
- Hamile kadınlar tarafından doktor önerisi olmadıkça kullanılmamalıdır.
- 6 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Bağırsak tıkanması olanlar, henüz tanısı konmamış mide ağrısı olanlar, apandisit belirtileri olanlar kullanmamalıdır.
- İshal olanlar, kalın bağırsak iltihabı olanlar, bağırsak ülseri olanlar kullanmamalıdır.

**Preparatları:** Hazır tablet veya drajeleri mevcuttur.