

DAHA SAĞLIKLI BİR YAŞAM İÇİN; ISIRGAN OTU

(*Urtica dioica/urens*)

ECZ.RABİA ÖZKAN



Günümüzde birçok bitki sağlık için, güzellik için, daha zinde bir yaşam için alternatif tıp dünyasında yerini aldı, almaya da devam ediyor.

Çağımızın dermansız hastalığı kansere iyi geldiği iddialarıyla son yıllarda hayli ünlenen ısırgan otu da bu şifa kaynaklarından birisi.

Her ne kadar biz sonradan kıymetini bilmeye başlasak da bu şifa kaynağı yüzyıllar öncesinden büyük saygınlığa sahipti. Örneğin Vikingler ısırgan saplarını taşımanın insana cesaret, güç ve direnç kazandırdığına inanırlarmış. Yine Latin şairi Ovidius bir eserinde ısırgan otu içeren bir kuvvet macunu reçetesi vermiş. Bu örnekleri artırmak mümkün.

Tüplerinde bulunan histamin ve asetilkolin sa-



yesinde zırh gibi korunan ısırgan otunun bu özelliği Anadolu türkülerine bile konu olmuştur.

Anadolu'da sağlıklı yaşam için mutfaklardaki yerini alan ısırgan otunun çeşitleri aşağıdaki gibidir.

Büyük ısırgan otu (*Urtica dioica* L.), acı ısırgan diye de anılan bu tür çok yıllık ve otsu bir bitkidir. Boyu bazen 1 m ' yi geçer. Koyu yeşil renkli, saplı, dişli kenarlı ve yakıcı tüylüdür.

Küçük ısırgan otu (*Urtica urens* L.), tatlı ısırgan otu olarak da bilinen bu tür bir yıllık ve otsudur. Boyu 60 cm kadar olabilir. Yaprakları açık yeşil renkli, saplı, dişli kenarlı, ve yakıcı tüylüdür.

Kara ısırgan otu (*Urtica pilulifera* L.), bir yıllık bir türdür. Tohumları aktarlarda kara ısırgan tohumu adı altında satılmakta ve tedavide kullanılmaktadır.

Isırgan otu ; potasyum tuzları, kalsiyum, mineral, organik asitler, formik asit, histamin, asetilkolin, vitamin A-B ve C grupları ve provitamince zengindir.

Dokunduğumuzda canımızı yakan; kırılan tüyün tabanında bulunan sıvının histaminik bir maddenin serbest hale geçmesidir. Bunun sonucunda temas eden bölgede kızarma, kaşıntı ve kabartı oluşur.

Isırgan otunun şimdiye kadar kesin olarak teyit edilen faydası idrar söktürücü olmasıdır. Ancak bunun yanında çok yaygın kullanım alanları mevcuttur. Bunlar;

- * Bağışıklık sistemini güçlendirir
- * Kanı temizler
- * Metabolizmayı uyarır
- * Gut ve romatizma ağrılarında rahatlık sağlar
- * İdrar yolları, böbrek iltihabı ve rahatsızlıklarında tedaviyi destekler
- * Karaciğer, safra ve dalağa iyi gelir
- * Bayanların şiddetli adet kanamalarında kanın normal akışını sağlar
- * Egzema ve egzemaya eşlik eden baş ağrılarında kullanılır
- * Pankreas üzerindeki olumlu etkisinden dolayı şeker düzeyini düşürebilir
- * Solunum sistemi balgamlanmasında, mide krampları ve gastrite iyi gelir
- * Ödemlerde kullanılır
- * Siyatik ve lumbagoda kullanılır
- * Günümüzde bazı çiftçiler kurutulmuş ısırğan otlarını, daha fazla süt elde etmek için hayvanlarına yem olarak verirler
- * Saç preparatlarında kökü kuvvetlendirici ve saç dökülmesini önleyici olarak kullanılmaktadır

Isırğan otu ; çay olarak, salata olarak, el ve ayak banyosu yapılarak ve saçlar için suyuyla yıkılarak kullanılabilir.

Bilinçli ilaç kullanımı gibi bilinçli bitki kullanımı da çok önemlidir. Tam olarak zarar- fayda oranı bilinmeden vücuda yapılan müdahaleler birtakım kanser hastalarında olduğu gibi ters etki yapabilir. Bazı kanser vakalarında bağışıklık sisteminin güçlenmesi istenmez. Çünkü bunlarda bağışıklık sistemini baskılayıcı ilaçlar kullanılmaktadır. Dolayısıyla bu hastalarda ısırğan otu kullanımı kanser hücrelerinin yayılmasına yani hastalığın bulunduğu bölgeden diğer organlara metastaz yapmasına yol açabilir.

Bitkilerden ancak akılcı kullanımlarla faydalanabileceğimizi unutmayalım!!

Sağlığımız için bişeyler yapabilmemizin hazzıyla tabiatın bize sunduğu imkanları sonuna kadar kullanalım ve kullandıralım...

REFERANSLAR:

www.bitkisel-tedavi.com

Çevreye genç bakış dergisi internet sitesi

www.bianet.org

www.e-sehir.com

Su dünyası dergisi internet sitesi

Farmasötik Botanik ders Kitabı

(Prof.Dr.Nevin Tanker Prof.Dr.Mehmet Koyuncu

Prof.Dr.Maksut Coşkun Ankara-1998

