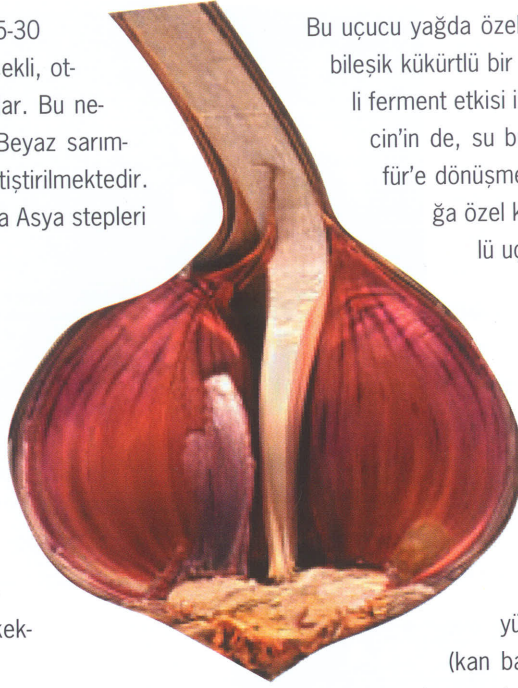


BİTKİLERLE TEDAVİDE: SARMSAK

Sarımsak veya sarmısak (*Allium sativum* L.), 25-30 cm yükseklikte, yeşilimsi beyaz veya pembe çiçekli, otsu bir kültür bitkisidir. Nadir olarak tohum bağlar. Bu nedenle soğancıkları (diş) ile üretilir. Ülkemizde "Beyaz sarımsak" ve "Siyah sarımsak" olmak üzere 2 çeşit yetiştirilmektedir. Tedavide beyaz sarımsak kullanılır. Vatanının orta Asya stepleri olduğu sanılmaktadır.

Dış Görünüş: Soğan, beyaz veya pembemsi renkli, az adette soğancıktan (diş) meydana gelir. Dişlerin hepsi bir arada bir kabuk tarafından sarılmışlardır. Çok kuvvetli ve keskin bir kokusu ve yakıcı bir lezzeti vardır.

Bileşim: Karbonhidratlar (sakkaroz, glikoz), vitaminler (A, B, C ve E) ve eterli uçucu yağ (alliin, allicin, ajoen), scordein, selen ile dişilik ve erkeklik hormonlarına benzer maddeler taşımaktadır.



Bu uçucu yağda özellikle allil disülfür bulunmaktadır. Bu bileşik kükürtlü bir amino asit olan alliin'in alliaz isimli ferment etkisi ile parçalanarak allicin'i vermesi, alliin'in de, su buharı veya su karşısında, allil disülfür'e dönüşmesi sonucu meydana gelir. Sarımsağa özel koku ve lezzeti veren taşıdığı kükürtlü uçucu yağdır.

Etki ve Kullanılışı: Eski çağlardan beri bilinen ve kullanılan bir drog'tur. Orta çağda özellikle salgın hastalıklar (kolera, veba gibi) ile mücadelede kullanılmıştır. Antiseptik, idrar artırıcı, safra salgılarını artırıcı, solucan düşürücü (özellikle askarit ve oksiyürlere karşı), iştah açıcı, tansiyon (kan basıncı) ve kolesterol düşürücü, kanı sulandırıcı ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkilere sahiptir. Antiseptik (mikrop öldürücü) etki taşıdığı allicin'den ileri gelmektedir. Antiseptik ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi; tarihçi Herodot'a göre eski Mısırlılar tarafından da bilinmekteydi. Çünkü Mısırlılar piramitlerin yapımında çalıştırdıkları işçilere her öğün sarımsak, soğan ve turp yedirdiyorlardı. II. Dünya savaşı sırasında, yaralandıkları zaman yaralarının mikrop kapmasını önlemek için, ezerek yaranın üzerine konmak üzere Rus askerlerine sarımsak verilmiştir.

Kullanılış Şekli: Kurt veya solucan düşürücü olarak, kabuğu soyulmuş olan bir sarımsak dişi bir ekmek kabuğu parçasına kuvvetle sürülür ve çıkan esansı emmiş olan ekmek parçası yenilir. Aynı amaç için sarımsak şurubu da kullanılmaktadır. 100 gr parçalanmış sarımsak, 200 gr su ve 200 gr şeker ile 1 gün bekletildikten sonra iyice karıştırılıp süzülür. Elde edilen şuruptan günde 2-3 yemek kaşığı içilir. Haricen yara iyi edici olarak, taze sarımsak lapa halinde yara üzerine konur. Aynı amaç için sarımsak usaresi de kullanılabilir. Usare hazırlamak için bir miktar sarımsak havanda ezilir, sıkılarak alınan usarenin 1 gr miktarı 10 gr su ile sulandırılır ve bu karışımın içine, usarenin bozulmasını önlemek için, 10 damla kadar etil alkol konur. Bu usare haricen bilhassa saç hastalıklarının (saçkıran vs.) tedavisinde saçlı deri kısmına sürülür. Tansiyon düşürücü olarak 10 gr sarımsak başı ezilir, üzerine 10 gr etil

Antiseptik ve bağışıklık sistemini güçlendirici etkisi; tarihçi Herodot'a göre eski Mısırlılar tarafından da bilinmekteydi. Çünkü Mısırlılar piramitlerin yapımında çalıştırdıkları işçilere her öğün sarımsak, soğan ve turp yedirdiyorlardı. II. Dünya savaşı sırasında, yaralandıkları zaman yaralarının mikrop kapmasını önlemek için, ezerek yaranın üzerine konmak üzere Rus askerlerine sarımsak verilmiştir.

alkol konur, karışım 1 gün bekletildikten sonra ince bir bez veya süzgeçle süzülür. Elde edilen özsudan günde 3 defa 15-30 damla alınır.

Sarımsağın, mide ve bağırsakları güçlendirici, mikropları ve virüsleri yok edici etkisi oldukça önemlidir. Öncelikle bacak, göz arkası ve beyin damarları olmak üzere, tüm damarları genişleterek, daha iyi beslenmelerini ve böylece, hızlı yaşlanmalarını sağlar. Aynı zamanda tüksek kan basıncını (hipertansiyon) başarıyla düşürür, kolesterol düzeyini normalleştirir ve damar iltihabı (tromboz-tromboflebit) oluşumunu önler. Sarımsak, organizmayı ve bağışıklık sistemini güçlendirir ve hastalıklara karşı korur.

Sarımsak doğrudan yenerek, salata ve yemeklere karıştırılarak veya sütle içilerek, ekstre yapılarak kullanılabilir.

Eğer yendikten sonra rahatsız edici bir koku oluşturmasaydı, kuşkusuz çok daha yaygın biçimde tüketilirdi. Ama onun değerli gücünden yararlanabilmek için büyük miktarlarda tüketmek gerekmez. Beklenen etki, gün boyunca 3-4 diş sarımsak yenerek sağlanabilir. Ayrıca koku problemi olmayan ve de aynı işi rahatlıkla görebilir. Önemli olan, aşırıya kaçmamak şartıyla kullanımdaki sürekliliktir.



Sarımsak Sütü: 2-3 diş sarımsak ezilir veya ince kıyılır, 1 su bardağı soğuk süte eklenir ve hafif ısıda kaynama derecesine kadar ısıtılır, üstü kapalı olarak 10 dakika demlendikten sonra süzülür. İhtiyaç duyulduğunda 1 bardak taze demlenmiş sarımsak sütü soğutulmadan içilir.

Sarımsak Tentürü: Yeni sökülmiş sarımsak soğanının (diş) ayıklanarak ince kıyılan dişlerin etil alkole veya elma sirkesine yatırılmasıyla elde edilir.

Kronik bronşit, sindirim problemleri, romatizma, kas ve organ ağrıları ve yüksek kan basıncı (yüksek tansiyon) öncelikli kullanım alanlarıdır. Ama erken yaşlanmaya karşı uygulanan bir tentür kürü de çok olumlu sonuçlar verir. En azından 5-6 ay sürecek olan bu kür sırasında, sabah ve öğlen saatlerinde 10-15 damla, yarım yemek kaşığı ılık suya eklenerek alınır. Böylece kişi ileri yaşlara kadar sağlıklı ve hareketli kalabilir. Et yemeyi seven, fazla kilolu, gaz şişkinliği çeken yaşlı kişileri hızlı çöküntülerden korumak için de, uzunca bir süre, sabah ve öğlen saatlerinde 10-15 damla yarım yemek kaşığı ılık suya ekleyerek kullanmaları önerilir.

Referanslar:

- 1- Vorberg G and Schneider B : Therapy with garlic : Results of a placebo-controlled, double-blind study. Br J Clin Pract 44 (Suppl. 69):7-11, 1990
- 2- Jain AK, Vargas R, et al.: Can garlic reduce serum lipids? A controlled clinical study. Am J med 94:632-635, 1993
- 3- Medica, genel Sağlık Ansiklopedisi, Ana Yayıncılık, İstanbul, 1993
- 4- Güler Ç.: Güneş Tıp sözlüğü, Güneş Kitabevi, Ankara, 1997
- 5- Treben M.: Gesundheit aus der Apotheke Gottes, Steyr 1984
- 6- Eröztürk N.: Bir Yudum Sağlık, Anahtar Kitaplar Yayınevi, İstanbul, 2000
- 7- Baytop T.: Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi, İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Yayınları, İstanbul, 1984
- 8- Lawson LD and Hughes BG: Characterization of the formation of allicin and other thiosulfonates from garlic. Planta Med 58: 345-350, 1992