



DR. HÜSEYİN BUDAK YAZDI

DR. HÜSEYİN BUDAK

'Azı karar çoğu zarar'

Ekinizyanın bağışıklık güçlendirici etkisi vardır. Gingobilobanın zihin güçlendirici etkisi bilinmektedir. Tarihte bilinen ilk bitkisel terkiplerden biri söğüt kabuğu, salix alba'dan elde edilen asetil salisik asittir yani meşhur kan sulandırıcı

Koronavirus salgını gibi enfeksiyonlar gösterdi ki vücut direnci çok önemlidir. Bunu sağlamak için doğal ürünlerden binlerce yıldır yararlanılmaktadır. Mutfağımızda bulunan baharatlar bunun göstergesidir. Baharatlar yalnızca damak tadı için değildir. Birçoğunun immün sistemimizi düzenlemekte önemli rolü vardır. Şu da unutulmamalıdır; hormesis denilen bir sistem gündemimizdedir. Çoğu tıbbi bitkinin azı karar çoğu zarardır. Örneğin zerdecâl'in azı antioksidandır. Fakat yüksek dozda kullanılıncâ karsinojen etki yapar. Bunun yanında kanser vakalarında tedavide çok yüksek dozda kullanılmaktadır. Kekik deki timol de aynı etkiyi yapar. Düşük dozu proliferasyon yapar, yüksek dozda ise hücre ölümü yapar, çok yüksek dozda ise kanser tedavisinde kullanılır. Onun için baharat şeklinde kullanılması yani dedelerimiz ve ninelerimizin yaptığı doğrudur. Safran, papatya, rezene, sarımsak, tarçın, zencefil, zerdeçal, karabiber, lavanta, gül gibi birçok tıbbi bitki ve aromatik bitki vardır. Bunların üretimi ve saklanması önem vereceğimiz husus nemli kalmamalıdır. Rutubet gibi sağlıklı durumlarda aflatoksin denilen kanserojen olabilen maddeler oluşabilmektedir.

Sahip olacağınız küçük bahçenizde veya balkonunuzda yetiştireceğiniz bu tıbbi bitkilerle organik ürünler üretebilirsiniz. Hoş kokuları, güzel görüntüleri ve bitki yetiştirme ile adeta terapi olabilirsiniz.

Tıbbi Bitkilerde yapılabilecek usuller:

1. Herbal çaylar, demleme: 80 derecede 10 dakika bekletilip süzüp içilir. 100 ml suya 2 gr kadar.
2. Haşlama-Dekoksiyon: Kalın dokular da kullanılır. Kök vs.
3. Maserasyon; Soğuk suda bir kaç dakika bekletilir. Kediotu, valerian... gibi sıcakla bozulan bitkilerde uygulanır.
4. Müsilaj: Ebegümeci, meyan kökü, ökse otu soğuk suda eritilir, buzdolabında bekletilir.

1. ÇAY (Camellia Sinensis)

Tein etken maddesidir. Kafein benzeri etki yapar. Siyah, yeşil ve beyaz çay vardır. Tein yanında, tanin, teofilin, klorofil, K vitamini içerir . Günde beş fincan kadar faydalıdır. Antioksidandır. Katsın koliferol antioksidandır. Etkisini artırmak için bal ilave edilebilir. Vücuttaki serbest radikalleri atar ve yaşlanma karşıtı etki yapar, uyarıcıdır. Kansere karşı koruyucudur.

Sıcak ve şekersiz içilen çay ile yemek borusu kanseri arasında ilişki düşünülmüştür. Çayın bir miktar soğuması beklenmelidir. Çay içilmesi zindelik verir. Zihinsel ve bedensel performansı artırır. Rahatlatıcı, gevşetici stres faktörlerinden arındırıcı etkisi vardır. Yemekten bir saat gibi bir süre sonra önerilir. Bu durumda hazmı kolaylaştırır. Yemekle beraber içilmesi durumunda besinlerdeki demiri bağlayıp demir emilimini azaltır. Demir eksikliği dolayısıyla kansızlığa yol açabilir. Yeşil çayın yemeklerden sonra bir bardak içilmesi kolesterolü düşürür. Yağların yakılmasını kolaylaştırır. Zayıflama diyetlerinde bu özelliğinden dolayı yer alır. İçerdiği flüorür ile diş çürümelerinin engeller. Çay uyarıcıdır. Geceleri içimsi durumunda uykusuzluğa yol açabilir. Aynı zamanda idrar söktürücü etkisi de vardır. Sinir tezkın edici etkisi vardır. Yeni demlenip içilirse sakinleştirici etkisi vardır. Çay iştahı açar. Çok fazlası ve bayatı zararlıdır.

Çay yapılması demleme şeklinde olmalıdır. Kaynamış su demliğe alınmalı ve üstüne çay ilave edilmeli çayı 5-10 dakika demlenip çökmesi beklenmelidir.

2.KUŞBURNU: (Rosa Canina L. Yaban Gülü)

Ülkemizde yaygın kullanımı olan bir bitki meyvesidir. Çay olarak içildiği gibi marmeladı da yapılır. Yüksek miktarda c vitamini içerir. Kolesterol azaltıcı, bağışıklık sistemi güçlendirici ve zindeleştirici etkiler yapar. Kabızlık hemoroit basur ve kansızlık tedavilerinde etkilidir. C vitamini demir emilimini artırır. 1-2 metre yüksekliğinde bir ağaçtır. Yaprakları 5-7 yaprakçıktır. Çiçekleri 2-3 cm çapına yalınkat olup pembe ve beyaz renktedir. Dallarında ki dikenler çengel şeklinde kırıktır. Meyvesi oval büyüklüğü nohut veya iri zeytin tanesi kardır; yeşilsen başlayan rengi zamanla sararır, turunculaşır, kırmızılaşır ve nihayet koyu kırmızı olur. Ve yumuşar. Kuruması çabuktur. Bileşimi başlıca önemi içerdiği C ve P vitaminlerinden kaynaklanmakta birlikte karoten B1, B2 ve K vitaminleri içerir. Ayrıca mineral maddeler bakımından da değerli bir kaynak olan kuşburnu potasyum ve fosfordan çok zengindir. 100 gr da 950-1000 mg, C vitamini, 1100 mg P vitamini ve karoten 3,8 mg bulunmuştur. Antidiareik, antiromatizmal etkileri görülmektedir. Kuşburnu da bulunan galaktopeptidler antienflamatuar ve antitümör etki gösterir. Romatizmal hastalıklarla birlikte astım, pröriasis, Crohn hastalığında karşı yardımcıdır. Günde 2 defa 2,5 gr kuşburnu tozu osteoartritte lökosit aktivitesi düşürmekte hasarlı dokuda iltihaplanmayı, ağrıyı ve sertliği azaltmaktadır.

2.NANE: (Hors mint, mentha (mentol) piperata var. Crispa,)

İçerik: Uçan yağ; kâfur, Tanen, rezin

Eter ve tanenden zengin aromatik yağlar içeren tıbbi bitkidir. 25-30 türü vardır. Anavatanı Akdeniz sahilleridir. 80 cm kadar büyür, az çok tüylü çok yıllık kırmızımsı gövdeli bitki. Yaprakları kullanılır. Çok yıllık otsu bitkidir. 1 metreye kadar büyür. Salatalara koku vermek için kullanılır. Tıbbi çay 4-6 gr günde aromatik yağlar ve tanen içirir. Sindirime yardım eder. Gaz gidericidir. Taze yaprakları salatalara konur. Nane limon kaynatılması her derde deva olarak görülür.

Sıcak suya konularak çayı içilir. Soğuk su içine birkaç yaprak atılıp içilir. Ferahlatıcıdır. Öksürük soğuk algınlığı ve yüksek ateşi tedavi etmek için eskiden beri kullanılır. Genellikle akşam yemekten sonra içmeyi tercih edilir. Tıbbi çay demleme 4-6 gr günde. Bilinen bir yan tesiri yoktur. Safra kesesi

taşlarının tedavisi ve kandida enfeksiyonlarının tedavisi için destek olur.

İklim ve toprak isteği; iklime toleransı yüksektir.

Ilık ve rutubetli iklimlerden hoşlanır.

Sıcak ve kurak koşullarda içerdiği eterik yağların miktarı artar.

Ortalana gelişme sıcaklığı 12-15 derecededir.

Yarı gölgeli ve serin bölgede iyi geliřir.

şiddetli ışıktan hoşlanmaz.

Toprak isteği : kumlu, killi ve tınlı toprakları sever , PH. 5.0-7,5

Rutubeti sevdięinden sulama iyi gelir. Temmuz ve Aęustos'ta açarlar

Kuru nane için sürgünler biçimden sonra 20-25 derecede 1-2 hafta kurutulur.

Çok yıllıktır. 5-6 yıl yaşar.

100 gr nanede

Kalori 65 kcal

Protein 4.0gr

Yağ.1.3 gr

Kh.7.9 gr

Ca.200 mgr

Fe.8 mgr

B1...0.13

B2...0.26

B6...1.0

C vitamini ...35

A vitamini14000 nite

Uçucu yağ; Tanen, menthol

1300 m ye kadar yüksekte su kenarları veya içi nemli yamaçlar, sulak alanlar.

Güneřli yerleri süzek ve nemli toprakları sever. Soğuk ve dona dayanıklıdır.

Sağlıklı günler dilerim. Maske, mesafe ve temizlik kurallarına dikkat edelim.