



## DR. HÜSEYİN BUDAK YAZDI

**Dr. Hüseyin Budak**

**'Azı karar çoğu zarar'**

### **Mide Barsak Hastalıkları ve Bitkisel Tedaviler**

Huzursuz barsak sendromunun yani irritable barsak sendromu (IBS) dediğimiz hastalığın kabızlık veya ishal ağırlıklı grupları vardır. Kabızlık fazla olanlar bol su içmeli ve lifli besinler almalıdır. Ayrıca eksersize dikkat etmelidir. Cevap yoksa ilaç alınmalıdır. Şişkinlik, gaz ve ağrı ile giden türünde nane, rezene çayı ve papatya çayı iyi gelir. Nane yağı kapsülü de günde üç defa kullanılabilir.

IBS'nin bir de ishal ön planda olan türü vardır. Bu durumda laktozsuz diyet denenmelidir. Çünkü birçok vakada laktoz intoleransı söz konusudur. 15 gün süt ve süt ürünlerinden uzak durulur. Sonra probiyotikler; kefir, yoğurt denir. İshal çoksa kapsül formu da kullanılır. Birde gluten entoropatisi akla gelmelidir. Bir süre ekmek, un ve unlu gıdalar kesilip glutensiz diyet ile durum kontrol edilir. Bir iki hafta da sonuç alınması beklenir.

Kısaca mide ve barsak hastalıklarında size dokunan rahatsızlık veren yiyeceklerden uzak durmalısınız. Örneğin gaz ve şişkinlik gibi şikâyetleriniz varsa başta kuru baklagiller olmak üzere uzak durmalısınız. Şunu da belirtelim ki şikâyetlerinizde öncelikle hekiminize danışmalısınız. Bu tavsiyelerimizi hekiminizin tedavisine destek olarak değerlendirebilirsiniz. Yani yıllarca geçmeyen hastalık ve hafif şikâyetlerinizde deneyebilirsiniz.

### **1.Kekik: (Thymus vulgaris ,origanum,majorana)**

lamiaceae (Ballıbabagiller familyası)-lamiales –Magnolipsida( İki çenekliler sınıfı)- , magnoliophyta ( Kapalı tohumlular bölümü)

Ballıbabagiller türleri: (mercan köşk, yarpuz, nane, kekik, adaçayı, lavanta, biberiye, fesleğen, melisa, reyhan, ballıbaba, kestere, zufaotu)

Antibakteryel, antikanser, antitussif, antiviral, Sedatiftir.

İçerdiği uçucu yağlar:

1. Yüzde 3 timol , kavrakrol, simol borneal,pinen,.
2. Tanen
3. Glikozidler



**Şekil 1 Kekik**

Timol ve fenolden 25 defa güçlü antiseptiktir. Doğal timol düşük dozlarda iyi bir sekrolitiktir. (Balgam söktürücü), akciğerlerde mukus atılmasını sağlar, antiseptik etkisiyle mikrobun süratle vücuttan atılımını gerçekleştirmek sağaltımı sağlar. Sentetik timol ise toksiktir, tedavi edici etki kesinlikle göstermez. Öksürük kesicidir; bronşit ve sinüzitte iyidir. Hazmı kolaylaştırır. Tansiyon yüksekliği olan kişiler dikkatli kullanılmalıdır. Güneşi ve sıcaklığı sever. Toprak sıcaklığının fazla olduğu kayalık ve dağlık bölgelerde çoğalır. Çayırılar, orman kıyılarında tarlalarda yetişir. Kekik yemeklere özellikle et yemeklerine konulur. Çayı vardır. (Kaynatılmaz) 2-4 gr günde kullanılır.

### **2.Maydanoz (Commun Parsley)**

Aromatik yağ; fenolik maddeler; flavonitler, kumarinler . Mineraller: Özellikle bor, demir. Vitaminler: A, B ve C içerir. Tıbbi etki: Anti ödem, antibakteriyel, antiromatizmal, antispazmodik, adet düzenleyici, mide barsak sistemini uyarır, rahatlatır. Maydanozun iştah açıcı etkisi vardır. Ağız kokusunu önler. Anne sütünü artırır, sindirimi kolaylaştırır. Maydanoz kaynatılıp limon ve çam balıyla tatlandırılıp ılık olarak sabahları aç karna içilirse zayıflamaya yardımcı olur. 10 günden fazla kullanmayınız. Saçları ve vücudu kuvvetlendirir. Her türlü yemeğe çeşni olarak konur. Salatalarda ihmal edilmemelidir. Fazla kullanılırsa böbrek taşı yapabilir. Başka bir deyişle böbrek taşı olanlar dikkatli kullanılmalıdır.

### **3.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. Demliğe bir avuç taze nane konularak ve şeker atarak 3-5 dakika dinlendirip sunulmaktadır. Şekersizde tercih edilebilir. Tıbbi çay demleme 4-6 gr günde.

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. Bilinen bir yan tesiri yoktur. Safra kesesi taşlarının tedavisi ve kandida enfeksiyonlarının tedavisi için destek olur.

20-25 derecede 1-2 hafta kurutulur yemeklere katılmak veya çay olarak kullanılır.

**Türk çayının da hazım kolaylaştırıcı olduğunu hatırlatmakta fayda var. Çayı sütlü çay olarak bile içilebileceğini hatırlamakta fayda var. Yemekle beraber içilen çayın demiri bağladığını hatırlatalım. Yine de kahvaltı ile içilecek veya yemek sonrasında içilecek bir-iki bardak çayın uyarıcı etkisinden faydalanılabilir. Mide boşalmasını hızlandırır.**

**Sağlıklı günler dilerim.**