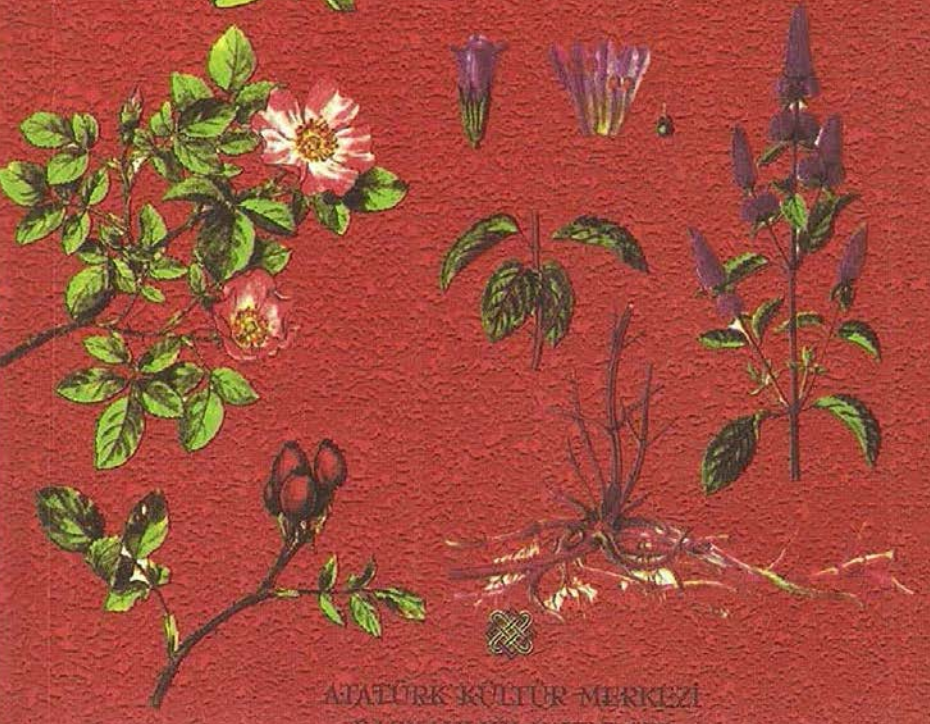
Anarkan Arslanbek kızı NADİROVA

TABİAT: DERDİN DEVÂSI

(Tibet Hekimliğinin Sırları)



ATATÜRK KÜLTÜR MERKEZİ
BAŞKANLIĞI YAYINLARI

Anarkan Arstanbek kızı NADİROVA
Tibet Hekimliği Uzmanı

TABİAT:
DERDİN DEVÂSI

(Tibet Hekimliğinin Sırları)

Türkiye Türkçesine Aktaran:
Gülzura Cumakunova

Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı Yayınları

Anarkan Arstanbek kızı NADİROVA

Tibet hekimliği uzmanı, Kırgızistan'ın Bişkek şehrindeki İbn-i Sînâ Halk Hekimliği Merkezi Başkanı. Kırgız Devlet Tıp Üniversitesi mezunu (1970-1976), Moskova Uygulamalı Endokrinoloji ve Hormonlar Kimyası Enstitüsü'nde (1981-1983) bilimsel staj, Tibet'te tıbbî stajdan (1983-1985) geçmiştir.

Kitapta, Kırgızistan'da yetişen şifâlı bitkiler hakkında geniş bilgi verilir. Onların kimyasal terkibi, biyolojik yapısı, farmakolojik etkisi, kullanım şekilleri, yolları ve kuralları beyan edilmiştir. Halk hekimliğinin unutulmuş mirası, yeni bilimlik bakış açısıyla incelenip, tabiat ile insanın karşılıklı ilişkisi ilm-i tıb yöntemiyle araştırılmıştır. Kırgızistan'ın topraklarında yetişen bitkilerin, hayvanların şifâî özelliklerini anlatır. Uzmanlara ve halk hekimliğine ilgi duyanlara hitaben yayınlanmıştır.

Kitaba ek olarak resimler, tablolar, şemalar verilmiştir.

Nadirova, Anarkan Arstanbek Kızı

Tabiat derdin devâsı (Tibet hekimliğinin sırları) / Anarkan Arstanbek Kızı Nadirova; Türkiye Türkçesine aktaran: Gülzura Cumakunova. — Ankara: AYK Atatürk Yüksek Kurumu Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 227)

ISBN 9758-16-1350-7
1. TIBBİ BİTKİLER - KIRGIZİSTAN
I. E. O. II. Cumakunova, Gülzura, Türkiye Türkçesine aktaran
III. Seri.

582.135843

ATATÜRK YÜKSEK KURUMU
ATATÜRK KÜLTÜR MERKEZİ BAŞKANLIĞI

Anarkan Arstanbek kızı NADİROVA
Tibet Hekimliği Uzmanı

TABİAT:
DERDİN DEVÂSI

(Tibet Hekimliğinin Sırları)

Türkiye Türkçesine Aktaran:
Gülzura Cumakunova

Atatürk Yüksek Kurumu
Atatürk Kültür Merkezi Yayını: 227

Anarkan Arstanbekkızı Nadirova
Tabiat: Derdin Devâsı
© Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı, 2000

Birinci Baskı: Eylül 2000, Ankara
İkinci Baskı: Mayıs 2005, Ankara

ISBN: 975-16-1350-7
İLESAM: 2000.06.Y.0143-221

Kapak ve sayfa tasarımı
Düş Atelyesi

Baskı
Eren Ofset
(0312) 384 27 93 - 94

Atatürk Kültür Merkezi Başkanlığı
G. M. K. Bulvarı 133,06570 Maltepe-Ankara
Tel: (312) 231 23 48 - 232 22 57
Belgegeçer: 232 43 21

İÇİNDEKİLER

Anarkan Hanım'ın Kitabı Üzerine (S. TURAL) VII

GİRİŞ 1

I. BÖLÜM

BİYOLOJİK AKTİF MADDELER 9
Şifâlı Bitkilerin Toplanması Kurutulması ve Muhafazası 15
Şifâlı Bitkilerden İlâç Yapma 18

II. BÖLÜM

TİBET HEKİMLİĞİNİN SIRLARI 41
Çin Hekimliğinde Kullanılan Hayvansal İlâçlar 47
Şifâlı Bitkilerin Toplanması ve Hazırlanması 59

III. BÖLÜM

KIRGIZİSTAN'DAKİ BİTKİLERİN
ŞİFÂLI ÖZELLİKLERİ 67

IV. BÖLÜM

VÜCUT BAKIMI SAĞLIK BİLGİSİ 185
Yüz Bakımı 187
Saç Bakımı 195
El Bakımı 198
Ayak Bakımı 200

V. BÖLÜM

BİTKİ KOZMETİĞİ 203
Kozmetikte Kullanılan Bitkiler Ne Zaman ve
Nerede Toplanmalıdır? 207
Otlar 208
Maskeler 209
Losyonlar 216
Tavsiyeler 219

SON SÖZ 221

Ek I:
Tıbbî Uygulamada Kullanılan Şifâlı Çay Reçeteleri 225
Ek II:
Kırgızistan'da Yetişen Şifâlı Bitkiler ve Kullanımları 237
Şekiller ve Resimler 251
Kitapta Yer Alan Şifâlı Bitkiler 349

KÜLTÜR, SAĞLIK VE ANARKAN HANIM'IN KİTABI ÜZERİNE

I

21. yüzyılın insanoğluna hangi imkânları sunduğu veya sunması gerektiği çok tartışılmaktadır. Dünyayı çok kültürlü bir zenginlik olarak kabul etmek isteyenlerle, benimsenen tek bir modele uydurulmaya mahkûm olanlar türünden bir anlayışı benimseyenler olmak üzere iki grup var. Bu iki grubun, şu gerçekleri hatırda tutmasını istemek, herhalde, aklın ve bilimin gereğidir:

Tarih, sırt dönülecek bir geçmiş bilgisi değil, önemli çıkarımlar ile yarını kurma yönünde geliştirilecek modellere ışık tutma gücüne, işlevine sahip, bilgiler ve bulgular bütünüdür. Tarih, geçmişle alâkalı bilgi olarak, öncelikle 'kültür çevreleri' için ayrı ayrı oluşturulur, daha sonra 'insanlığın tecrübesi' başlığı altında bir araya getirilirse, yapılacak yanlışlıklar önlenmiş olur. Tarih, bazen aynı kültür veya aynı rejim yahut aynı devlet içinde yaşayan insanların, bazen ise, aynı kıtada hayatını sürdürmek isteyenlerin varlıklarının devamı konusunda, siyasî, askerî, ekonomik ve estetik olarak geliştirdikleri, koruyup yaşattıkları, gelenek, görenek ve yaşantılara ait bilgiler toplamıdır.

Tarihi doğru anlamak, tarihî bilgiyi, öncelikle bir kültürün, sonra da insanlığın, atıf (gönderme, referans) kaynağı olarak bilmek, bilinçli adım atmanın ve az hatalı bir

gelecek kurmanın ön şartıdır. Tarih bilgisi, destanın ve sanat tarihinin desteğiyle zenginleştirilebilir.[1]

Siyasî, ideolojik çılgınlıkların, sıcak savaşların ortaya çıkmasını önlemek üzere, önce iki bin yıllık insanlık tarihinin tarafsız bir gözle, uyarıcı bir bakış açısıyla yazılması sağlanmasını; sonra, bu eserin belirlenecek on dilde, dünyanın önüne sunulmasını gerektiren bir yüzyılın başındayız. Küreselleşme ve yumuşama, hem sıcak, hem soğuk savaşları durdurma, geçmişe ait birikimin, canlı bir şekilde, önümüzde durmasıyla mümkündür. Aklın ve bilimin hâkim olduğu siyasî ve askerî politikalar, tarihî tecrübenin ışığında biçimlenirse, gerek bölgeler, gerek kıtalar, gerekse dünya ölçeğinde, hedefleri belli bir küreselleşme mümkün olabilir.

II

Kültür, bir insan topluluğunun hem bilinç, hem de bilinç altı alanlarında yaşayan, bir taraftan geçmişe atıfları bulunan, bir taraftan da, ortak gelecek düşüncesine şekil veren değerler, davranışlar, kabullenişler toplamıdır. Kültür, bazen sadece dil, bazen sadece din, bazen ise, sadece soy birliği gibi tarihî kaynaklara dayanan bir hayat tarzı olabilir; bazen ise, rejimin, idarenin, az çok bütünleştirmeye veya benzeştirmeye çalıştığı bir hayat alanının göstergeler bütünüdür. Bu anlamda, Amerika Birleşik Devletleri'nin, İsviçre'nin, hatta eski Sovyetler Birliği'nin birer örnek oluşturduğunu söyleyebiliriz.

---

[1] Destanın ve tarihin işlevi konusunda yorumlar için, bk., Sadık Tural. **Tarihten Destana Akan Duyarlılık,** 4. bs., AKM Yay., Ankara, 2000.

Kültür, hukuktan sağlığa, tabiata ve bilime bakıştan dine, devlet kavramına yüklenilen manadan bağım ızlığa, güvenlik ve savunma anlayışından, ferdî ve toplumluk ölçekteki namus ve şeref düşüncesine, çocuk, kadın, aşk ve aileden, bedenî ihtiyaçları gidermeye kadar, binlerce gö tergeyi içinde taşıyan bir hayat alanıdır. Başka bir .öyleyişle, kültür, bir insan topluluğunun, zaman, insan, mekân, geçmiş ve ötedeki âlem ile Yaratan kavramlarına yaklaşımları bakımından, benzeşenlerin oluşturduğu hayat alanıdır. e lin devamı, cinsî ihtiyaçların makul, meşru ve tabiî bir zeminde giderilme i ve vücuda ait, en küçük parçanın dahi, korunması, ha talığında ise, tedavi edilmesi, kültürün bir tavır alışlar dünyası oluşunun göstergelerindendir.

III

Bugünkü modern tıp, cerrahi müdahaleler de dahil, meydana getirdiği ilaç uygulamalarında, 'yan tesir'i olmayan bir işlem yapamamaktadır. Kullandığımız bütün ilaçların tarifnâmel rind , etkili olduğu alan kadar, hatta daha fazla, olumsuz yan etkiler bulunduğu yazılır. Laboratuvarlarda oluşturulan ilaçlar ise, ya alışkanlık yaptığı, ya vücudun o ilaca karşı duyarlılığını yitirdiği, ya da yan tesirleri çok fazla olduğu için, bir süre sonra, gündemden kalkmaktadır. İnsanın genetik yapısıyla alâkalı şifrenin çözüldüğü 2000 yılında, şunu söylemek tıbba saygısızlık sayılmamalıdır.

Sağlıklı bir akıl ve iman oluşturulma yönünde hem koruyucu hekimliğin, hem de hastalıklar karşısında tedavi hekimliğinin üç bin yıllık bir geçmişi var. Türk soylu halklar, bir gelişmiş halk hekimliği (bitkiler ve hayvanlardan

alınanlarla yapılan ilaçlar, sıcak su tedavi i, beslenme ve musiki ile tedavi) oluşturmuşlardı. Günümüz modern tıbbın içine bile girebilen şarlatanlar ve ahtekârlar, halk hekimliğinin içine de girebilmiş ve hastaları da, ha ta sahiplerini de sömürmeye kalkmışlardır. Sağlık, kaliteli, verimli ve itibarlı yaşayışın; aklın, imanın ve davranışın beklenmezlik taşımadan işler görmesinin hem sebebi, hem sonucudur.

Hastalık yoktur ki, tabiatta bulunan bitkiler ve yan etkileri en aza indirilmiş gelenekli tedavi usulleriyle, bilgece bir sorumluluk anlayışıyla şifa bulmamış olsun. Bugün alternatif tıp denilen, dün halk tıbbı yahut kocakarı ilacı yahut otlarla tedavi denilen uyarım ve uygulama alanı etkisi ve geçerliliği konusunda tartışmalı bir alan olarak varlığını koruyor.

Türkler, tabiat ile iç içe yaşayan bir halk olduğundan, modern tıp kadar, hatta bazı hâllerde ondan daha çok, halk hekimliğine başvurmaktadır. 200 milyona yakın Türk Dünyasında, bilgelik ile biçimlenen, halk hekimliğinin yaşayan uygulamaları, nadiren kitaba dönüştürülmüş, eski yazma eserlerin pek azı günümüze ulaşmıştır.[2] Batının büyük hayranlıkla 800 yıla yakın bir zaman üstat kabul ettiği, **Tıbbın Kanunları** adlı kitabın yazarı İbn-i Sina'dan,[3] Antakyalı Davut ve Sabuncuoğlu Şerefeddin Bey'den,[4]

---

[2] Kavramlar ve yansımalar için, bk. Sadık Tural, **Bilgelerin Yolunda**. ilaveli 3. bs., AKM Yay., Ankara, 2000.

[3] İbn-i Sina, **El-Kânûn fi't-Tıbb** (Tıbbın Kanunları), C. 1, Haz.: Esin Kâhya, AKM Yay., Ankara, 1996; C. 2, AKM Yay., Ankara, 2000.

[4] Şerefeddin Sabuncuoğlu, **Cerrahiyetü'l-Haniye I-II,** Haz.: İlter Uzel, Türk Tarih Kurumu Yay., Ankara, 1992; Şerefeddin Sabuncuoğlu,

Kitab-ı Mühimmat'tan,[5] Behçet Bey'e kadar yüzlerce Türk hekiminin ve eserinin insanlığa sağlık konusunda çok büyük hizmetler verdiğine inanıyorum. Atatürk Kültür Merkezi olarak tıp tarihine ışık tutacak kitapları, yayımladık, yayımlıyoruz, yayımlayacağız.[6] Bu cümleden olmak üzere, Türk kamuoyunun önüne getirdiğimiz kitaplardan birisi de Kırgızistanlı Dr. Anarkan Nadirova'ya ait olacaktır.

Mücerreb-Nâme, Haz.: İlter Uzel-Kenan Süveren, AKM Yay., Ankara, 1999.

Kitab-ı Mühimmat, Haz.: Doç. Dr. Saadettin Özçelik, AKM Yay. olarak basım aşamasında.

[6] Mehmet Aydın, **Türklerin Felsefe Kültürüne Katkıları,** AKM Yay., Ankara, 1985; Mehmet Aydın, **Turkish Contributions to Philosophical Culture,** AKM Yay., Ankara, 1986; **Uluslar Arası İbn Türk, Hârezmî, Fârâbî, Beyrûnî ve İbn inâ Sempozyumu** Bildirileri (Ankara, 9-12 ylül 1985), AKM Yay., Ankara, 1990; Gönül Cantay, **Anadolu Selçuklu ve Osmanlı Darüşşifaları,** AKM Yay., Ankara, 1992; İbn-i Sinâ, **El-Kânûn fi't-Tıbb I,** Haz.: Esin Kâhya, AKM Yay., Ankara, 1995; Rıfat Araz, **Harput'ta Eski Türk İnançları ve Halk Hekimliği,** AKM Yay., Ankara, 1995; Yaşar Kalafat, **Doğu Anadolu'da Eski Türk İnançlarının İzleri,** AKM Yay., Ankara, 1995; Esin Kâhya, **Şemseddin-i Itâkî'nin Resimli Anatomi Kitabı,** AK 1 Yay., Ankara, 1996; Adnan Ataç, **Gülhane Askeri Tıp Akademisi'nin Kuruluşu,** AKM Yay., Ankara, 1996; Aydın Sayılı, **Ortaçağ Bilim ve Tefekküründe Türklerin Yeri - Turkish Contributions to cientific Work in Islam,** AKM Yay., Ankara, 1997; Mehmet Aydın, **Türklerin Felsefe Kültürüne Katkıları-Turki h Contributions to Philosophical Culture,** AKM Yay., Ankara, 1997; Esin Kâhya, **Ondokuzuncu Yüzyılda Osmanlı İmparatorluğu'nda Tıp Eğitimi ve Türk Hekimleri,** AKM Yay., Ankara, 1997; Şerefeddin Sabuncuoğlu, **Mücerreb-nâme,** Haz.: İlter Uzel-Kenan Süveren, AKM Yay., Ankara, 1999; Ali Haydar Bayat, **Osmanlı Devleti'nde Hekimbaşılık Kurumu ve Hekimbaşılar,** AKM Yay., Ankara, 1999; adık Tural, **Tarihten Destana Akan Duyarlılık,** AKM Yay., 4., bs., Ankara, 2000; Sadık Tural, **Bilgelerin Yolunda,** AKM Yay., 3., b., Ankara, 2000.

Günümüzde, piyasada, şifalı bitkilerle ilgili, yahut halk hekimliğine ait, birçok kitap bulunmaktadır.[7] Bunlardan ne kadarı güvenilir bilgiyle dolu, bunu tartışmak hem zor, hem de gereksizdir. Özellikle, bitkilerin toplanma zamanı, toplanma şekli, yaş veya kuru iken ilaca dönüştürülmesi ile ölçüler (miktar) konuları, çok münakaşalıdır.

Tıpla ilgili kitapların, büyük bir kısmının Türkçe değil, Arapça veya Farsça olarak yazılmış olmaları i e, başka bir problem alanıdır. Günümüzde, folklorcuların ve filologların, bu türden bazı yazmaların Türkçe olanlarına ilgi gösterdiği bilinmektedir. Ne yazık ki, kütüphanelerde bulunan yazmalar, henüz araştırıcısını beklemekte ve hem hekim, hem farmakoloji, hem de biyo-kimya konusuna ilgi gösterebilen araştırıcılara olan ihtiyaç devam etmektedir.

IV

Doktor Anarkan adirova'yı, ilk defa 1997 Eylülünde Bişkek'te tanıdım. Bitkilerden alınmış ilaçlar yapan bir hekim olarak tanınıyordu. 30 yıldır rahatsızlık çektiğim, ülseratif-kolit için ona gitmiştim. Beni bu dertten kurtardığını söyleyemem; ama, büyük ölçüde yararlandım. 1952 yılında, Kırgızistan'ın Celalabat şehrinde doğan Anarkan Nadirova, Bişkek'te Pediatri Fakültesini 1976'da bitirmiştir. Moskova Endokrinoloji Enstitüsüne çağrılıp, orada yıllarca çalıştı. Yakalandığı bir hastalıktan dolayı (Guşa-Guatr) üç kere ameliyat oldu. Hocası Jukovski, onu,

---

[7] Ayhan Yalçın, **A'dan Z'ye Şifalı Bitkiler, Ev İlaçları, Şifalı Sular Ansiklopedisi,** Geçit Yay., 7. bs., İstanbul, 1994; Arif Pamuk, **Şifalı Bitkiler Ansiklopedisi,** Pamuk Yay., İstanbul, 1991.

Tibet'in başşehri Lha a'ya gönderdi. Dördüncü kez orada ameliyat oldu; ameliyat sonrasında, Tibet'te çalışmaya başladı.

"Lhasa'daki hekimler ile şifalı bitki toplamak üzere geceleri dağlara çıkardık. Çıkmadan önce, gece olmasına rağmen, benim gözlerimi sıkıca bağlarlardı. Bunun sebebini tercümana sorduğumda bir cevap alamıyordum. Korku ve şüphe içinde, kara kara düşündüğüm günler de oldu. Dillerinden anlamıyordum. Yazıları ise, ömrümde okuyup yazamadığım hiyeroglif yazısı. Günler böyle geçmeye devam etti. Bir gün, çıkacağımız geziye gözlerimi kapamadan götürdüler. Çok şaşırdım. Ne oldu diye düşündüm. Geziye çıkmadan önceki gün, birlikte çalıştığım yerli kadınlarla beraber hamama gitmiştim. Onlar benim boynumdaki muskayı görmüşler. Meğer onlar muskaya çok önem veriyormuş. Gerçekten de, onların inancında, muska takan insanın yalan söylemeyeceğine ve bir kötülük yapmayacağına inanılıyormuş. Zaten bu inanç bizde de hemen hemen aynıdır. Dolayısıyla, onlar şeflerine muska taktığımı anlatmışlar. Ondan sonra araştırma ve şifalı bitkiler toplama gezilerine ben de onlar gibi gözlerim bağlanmadan çıkmaya başladım."[8]

Önce Moskova'da bu bilgileri Rusça olarak çalıştığı çevreye taşıdı, büyük ilgi gördü. 1988 yılı sonunda Kırgızistan'a gelip çalıştı ise de 1990'da kesin olarak ülkesine döndükten sonra, öğrendiği bilgileri uyguladı. Halen Bişkek'te eşi, çocukları ve torunu ile, hastalar arasında yaşamaktadır.

---

[8] A. Kurmanaliev, "Tibet'ten Bişkek'e Adım Adım", **Bilge**, S. Yaz 25, AKM Yay., Ankara, 2000, s. 127.

Türkiye'de şimdiye kadar birçok kongrede bildiri ve konferans veren, **Hürriyet** ve **Türkiye** gazetelerinin kendi iyle röportajlar yaptığı Doktor Anarkan Nadirova, isteğim üzerine **Tabiat: Her Derdin Devası** adlı bir kitap yazdı. Bütün öğrenimini Rusça yaptığından, kitabı Rusça kaleme aldı; sonra, bir başka arkadaşıyla Kırgız Türkçesine çevirdiler. DTCF'de çalışmakta olan Gülzura Cumakunova ise, eseri Türkiye Türkçesine aktardı.

Nadirova, her bitkinin Lâtince, Kırgızca adı yanında Türkiye Türkçesindeki karşılıklarını da koymayı denedi. Kitabın asıl orijinal yanı ise, bu bitkilerin ne zaman, nasıl toplanacağı konusudur. Türkiye'de bu konu yeterince bilinmemektedir.

V

Atatürk Kültür Merkezi olarak, hem Türk Dünyasına, hem Kırgız Türkçesine, hem de bu konularla ilgilenenlere yeni bir ufuk açmak üzere, çok orijinal ve değerli olduğuna inandığımız bu kitabın basılmasını sağlıyoruz. Kırgız Türkçesiyle ve Kril alfabesiyle 1750, Türkiye Türkçesiyle ve Lâtin alfabesiyle 1500 adet bastığımız elinizdeki eser, modern tıbbımıza da, araştırıcılarımıza da katkıda bulunsun isterim. Bu iki cilt kitabın yayımlanmasında, benim arzu ve isteklerimin gerçekleşmesinde, öz kız kardeşim saydığım Dr. Anarkan Nadirova, yüksek bir alicenaplık gösterdi. Gülzura Hanım ile Kalmamat Bey benim kahrımı çekti. Elmas Hanım, İmran Bey ve Halit Bey ise, her türlü çileye razı oldu, onlara teşekkür ediyorum. Eylül 2000

Prof. Dr. Sadık TURAL

GİRİŞ

İnsan ile tabiatın sımsıkı ilişkilerinin değişik şekillerde, doğrudan veya dolaylı olarak görülmesi, tâ eskiden bilinen gerçeklerden biridir. İşte çok yönlü karışık şekildeki ilişkilerin tam merkezinde, insanlar için tabiatın zaman ve mekâna uyum sağlamasının, hayatın biyolojik seyrinin özel bir öneme sahip olduğu muhakkaktır. Hayatın olduğu yerde ölümün de olması, sağlık ile hastalığın yan yana gelmesi, üzüntü ile sevincin hep birbirini tamamladığı da reddedilmez bir gerçektir. İnsan ve tabiat ilişkisinin son derece karmakarışıklığı yalnız ve yalnız hastalık ile, durumun değişmesine göre organizmanın gösterdiği tepkiyle ölçülmez. Öncelikle insanın içindeki imkânları harekete geçirmek, onu teşvik etmek ve desteklemek, onun hayata uyum sağlamasının önemli bir parçasıdır.

İnsan organizmasının bir hastalığa yakalanması, bazı hücrelerin tabiî ayıklanma sınavında başarılı olamaması, çok eski çağlardan itibaren insanoğlunu bunun üzerinde düşünmeye sevk etmiş ve derdine devâ aramak zorunda bırakmıştır. Tabiatta bulu-

nan canlı ve cansız çeşitli maddî dünya, zihniyet ve düşünme kabiliyeti itibariyle fevkalâde gelişmiş olan "çift ayaklı" insanoğlunun neslini devam ettirme sürecinde çok zor problemler ortaya çıkarmaktadır. Kendisini bilinçli bir mahlûk olarak anlamaya başladığından bu yana insanoğlunun yolunu kapatan engellerin asırlar içinde sayısı arttıkça artmıştır; fakat asla azalmamıştır. Milyonlarca günahsız insanı topluca ortadan kaldıran salgınların devâsı bulunamadığından, dünyayı terk etmek zorunda kalan insanların sayısı, ilmî ve teknolojik bakımdan gelişmiş olan günümüzde de azımsayacak kadar değildir. İlmî dilde ifade edilirse, biyolojik türlerin neslini devam ettirme alışkanlığı hiçbir zaman kolay olmamıştır. Demek ki, bu bakımdan günümüzde insanoğlunun baş belâsı olan dünya çapındaki ve yerel sorunların toplamının ciddî bir tartışmaya yol açacak problem hâline gelmesi tabiîdir.

Bilindiği gibi, insan organizması, son derece karmaşık olduğu kadar, aynı zamanda çok hassas, dış ve iç etkenlere karşı ânında tepki gösteren, öğrenilmesi hep devam eden emsalsiz ve harikulâde bir olaydır. Onu anlamak ve genel olarak insanoğlunun dünyadaki yerini belirlemek için yapılan gayret ve çalışmalar, tâ eski devirlerden bu yana devam edegelmektedir. Zamanın değişmesi ve devirlerin dönüşmesiyle, insanın kendisini tanımasının hem zorlaşmakta, hem de derinleşmekte olduğu kuşkusuzdur. Yine de birçok dış ve iç etkenler sonucunda insanoğlunun hiç aklına bile getirmediği engellerle karşılaşmakta olduğu da bir sır değildir. Demek ki, şimdilik ilâcı bulunamayan hastalıkların sayısının gittikçe azalmaktansa, artmakta olması, insan organizmasının imkânlarının sınırlı olduğunu bâriz bir şekilde ispatlamaktadır. Bu, insan-tabiat ilişkisinin çok karmaşık ve karşılıklı olduğunu gösteren özel işaretlerden biridir.

İnsanoğlunun tıbbî bilgilerinin ve kendi organizmasının özelliklerini anlayabilmesinin, onun bilinçli hayatına bağlı olduğu tartışılmaz. Yine de bu kendini tanıma sürecinin hep devamlı olarak aşağıdan yukarıya, basitten karmaşığa doğru işlemeyerek, yersiz ağır kayıplara eşlik ettiği tarihten malûmdur. Herhangi bir ağır hastalığın nedenini anlayabilme, onu iyileştirmenin yolunu bulmanın, birçok olumlu ve olumsuz deneylerin sonucuna dayandığı tartışılmaz bir gerçektir. Sonuç itibariyle, insanoğlunun şu dünya üzerinde kendi yerini bulması henüz tam belirlenip, bir kesinliğe kavuşabilmiş değildir. Tabiat karşısında insanın son derece güçsüz kaldığı, onun organizmasının henüz evrensel imkânlara sahip olmadığı, çeşitli kazâlar, âfetler ve bulaşıcı hastalıkların yayılması gibi etkenler tarafından bâriz bir şekilde ispatlanmaktadır.

Burada organizmanın iç imkânlarının da sınırsız olmadığını, ona dışarıdan müdahalenin zarurî olduğunu uzun uzun anlatmanın bir anlamı yoktur. Gücünü kaybeden organizmaya etki vermenin birçok yöntemleri arasında, ilâç kullanma, iğne enjekte etme, masaj yapma, mineral maddeleri kullanma gibi yöntemler önemli bir yere sahiptir. Herhangi bir ilâcın organizmaya vereceği olumlu ve olumsuz etkiyi tam olarak tespit etmek, hastalığı tabiî bir şekilde elde edilen ilâçların yardımıyla tedavi etmek, insanoğlunun bilinçli tarihi ile ikili ilişkide olduğunu tartışmasız bir biçimde göstermektedir. Geriye dönüp baktığımda, ilimde "Halk Hekimliği" adını alan işte bu basit, fakat özel dikkat ve derin bilim isteyen, diğerlerinden daha fazla özellik arz eden hekimlik sanatının bir dalı sayılan **Opoterapi*** ile uğraşmamla bir hayli seneler uçup gitmiş.

* Hayvanlardan alınan ve tedavide kullanılan, işleme tâbi tutulan veya tutulmayan hâlleriyle her türlü preparatı hazırlama ilmi.

Halk hekimliğindeki ot, hayvan eti ve diğer tabiî maddelerden ilâç yapma ve onunla hastaları tedavi etme faaliyetine ben, tıp eğitimi alarak, ilmî sınavımı zamanın büyük merkezi Moskova'daki saygın ve ciddî ilmî bir kuruluşta verdikten sonra, kaderin cilvesiyle, daha önceleri atalarımız tarafından ismi duyulmuş olsa da, fazla bir ilişkimiz bulunmayan Tibet'te iki senelik eğitim geliştirme imkânına sahip olduktan sonra başladım.

Bizdeki geleneksel tıp ilminde halk hekimliğine, özellikle de Doğu tıp ilmine, halk arasındaki tabip, "bübü-bakşılar"a, ilk başta o kadar da önem verilmemiştir. Hattâ halk hekimliğini geri ve ilkel yöntem olarak gören görüş egemendi.

Senelerce gözümüzü kapatan ideolojik kapak atıldıktan sonra, dış dünya ile haberleşip, ilk başta pek dikkate alınmamış olan "Doğu mucizesi"nin insanı hayran bırakan çok ilginç şeylerle dolu olduğunun farkına vardık. İşte şimdi herkesin övgülerle bahsettiği "Doğu mucizesi", onun içinde de kendimin görüp bildiğim Tibet hekimliği, hakikaten de bizim bilemediğimiz birçok sırları kendinde barındırmaktadır. Gönül isterdi ki, vakti-zamanı gelince onların birçoğu halkın geniş kitlesine malûm gerçeklere dönüşsün. Yalnız oradaki mucize-sihir, eskiden bu yana devam edegelen gelenek-görenek, dinî töreler, hayat tarzı, dünya görüşü ve Doğu'nun bütün felsefesi gibi birçok neden ve hâllere bağlı olduğu ortaya çıkmaktadır.

Çok şükür ki, Kırgız halkının tıbbî anlayışı ve bakış açısı birçok bakımdan olağanüstü Doğu fenomeni ile paralellik arz etmektedir. Ne de olsa aynı topraklarda yaşayıp, aynı su ve havayı paylaşıyoruz ya. Üstelik Kırgızistan'da müthiş şifâlı bitkiler yetişmekte, ilâç yapımı için gerekli canlıların birçok türü yaşamakta ve organik maddeler de bol. Ancak bu sayısız ve paha

biçilmez zenginliğin değerini anlayıp, onlara karşı iyi niyetli davranan insanlar ne yazık ki çok değildir. İnsanların çoğu, şu ya da bu bitkinin, ağacın, canlıların ve organik maddelerin şifâlı niteliğini anlama kabiliyetine sahip değildir. Onların arasında hekimlik (otacılık) sanatını yarım yamalak öğrenip, hangi ilâcın hangi hastalık için ne şekilde hazırlanacağını bilmeyen tesadüfî insanlar, şifâ bitkilerini rastgele toplayarak, bundan anlamayan halka ilâç adıyla uyduruk bir şeyler pazarlamaktadır. Yanlış bir şekilde toplanmış olan şifâlı bitkinin yararlı olacağı son derece şüphelidir ve yararına göre zararı daha da fazladır. İşte bu eksikliği az da olsa gidermek amacıyla elinizdeki bu kitabı hazırladım.

Hepimizin bildiği üzere, tabiî ve sun'î bitkiler, insana ihtiyacı olan besin maddeleri ve ilâçları sağlamaktadır. Bitkiler, değerli bitki yağları, vitaminler ve diğer biyolojik aktif maddelerle zengindir.

Modern tıp, dünyanın değişik bölgelerindeki halk hekimliğinin tedavi yöntemlerine çok önem vermektedir. Halk hekimliğinin temelini **Fitoterapi*** oluşturmaktadır. **Fitoterapi**, bitkilerin şifâlı niteliklerinin, değişik hastalıkların önlenmesi ve tedavisinde kullanılmasıdır. Şifâlı bitkileri toplayıp, taze veya kurutulmuş şekilde onlardan şurup, şıra veya tentür (ispirto veya ispirto-eter karışımı, vs.) hazırlayarak tedavi amacıyla kullanırlar.

Fitoterapi'nin Temel Kuralları

1. Tedavide en basit ve zehirsiz bitkilerin kullanılması;
2. Bitkinin tümünün kullanılması, yani bitkiden elde edilen

* Bitkilerin çiçek, kabuk, kök, yaprak, öz suyu yolu ile yapılan tedavi araçları bilgisi.

ayrı bir madde veya ona benzer sentez maddelerinin kullanılmaması;

3. Karışık reçetelerin kullanılmaması, yalnız iki-üç bitki asıl amaç için kullanılırken, diğerlerinin ek bir etki için kullanılması;

4. Şifâlı bitkilerin tedavi amacıyla uzun bir süre kullanılması (3-4 hafta, bazen ondan da fazla bir süre için).

Bitkilerin diğer tedavi yöntemleriyle (fizyoterapi, dietoterapi, psikoterapi ve iş terapisi) beraber kullanılması çok iyi sonuçlar verir. Şifâlı bitkilerin, sentez yoluyla elde edilen maddelere nazaran organizmaya olumsuz etki vermeyişi, bulunmasının kolaylığı, kullanımının basitliği ve uzun süre kullanıldığında iyi neticeler vermesi çok önemlidir.

Şifâlı bitkiler sentez yoluyla elde edilen ilâçlara göre, organizmaya daha çok şifaî etki verir. Çünkü bitkilerde çeşitli biyolojik aktif maddelerin (organik asitler, vitaminler ve eter yağlarının, vs.) bileşimi mevcuttur.

Tedavi tıbbındaki işte bu denenmiş yol (Fitoterapi), doktorlar ve diğer orta düzey tıp elemanlarına geniş bir şekilde öğretilmemektedir. Bu sebeple, tıp uzmanları bitkilerin faydalı özellikleri hakkında tam bilgi sahibi değillerdir.

Diğer yandan, sağlık alanında ilâçların temin edilmesinin zor olduğu günümüzde, doktorlarımızın çevre bakımından temiz ve tabiî bitkileri çeşitli hastalıkların önlenmesinde ve tedavisinde doğru şekilde faydalanmasını bilmeleri iyi olurdu.

Cumhuriyetimizin biteyinde çeşitli biyolojik aktif maddelerce zengin bitkiler son derece boldur.

Bazı ülkelerde şifâlı bitkilerin ticaretin temel kalemini oluşturduğu da gerçek dışı değildir. O yüzden şifâlı bitkilerin daha fazla yetiştirilmesi ve onların toplanmasının arttırılması çok faydalı olurdu. Ülkemizin iklim koşulları eter yağlı bitkilerin yetiştirilmesine de çok uygundur. Cumhuriyetimizde, şifâlı bitkiler bolca toplanıp, yetiştirilseydi, ticarî bir meta olarak yaygınlaşabilirdi.

Elinizdeki kitap Türkiye Türkçesiyle ilk kez yayınlanmaktadır. Bu eser, hekimlere, üniversite öğrencilerine ve halk hekimliğine ilgi duyan okurlara ithaf olunur. Ana dilimizde yayınlanan bu ilk eser, kusursuz değildir. "Göç gide gide düzelir" deyiminden yola çıkarak, hatalar daha sonraki çalışmalarda düzeltilir düşüncesindeyim.

Dr. Anarhan NADİROVA

I. BÖLÜM

BİYOLOJİK AKTİF MADDELER

Yemeğe katılan baharat, meyve ve sebzelerde hastalığı aza indiren tabiî maddelere bol rastlanır. İnsanlar, yemekleri konserve etmeyi öğrenmeden önce ve buzdolabı daha icat edilmemiş iken, yemeğe çeşitli baharatları katarak, onu muhafaza etmeye çalışmış ve yemeğe lezzet katabilmişler. Yemeğe katılan baharatların kimyasal bileşimi çok karmaşıktır ve ona birçok organik asitler, eter yağları, fitositler, glikozitler, vs. biyolojik aktif maddeler dâhildir. Itırlı bitkilerin çoğunun ilâç olarak kullanılması boşuna değildir. Meselâ, İbn-i Sînâ'nın *Kânûn*'undaki bitkilerin %80'i yemeğe katılabilir. Günümüzde çoğu gelişmiş ülkelerde yemeğe katılabilen değişik baharatların kullanımı fazla değildir. Bu nedenle farmakoloji, insan sağlığına faydalı biyolojik aktif maddelerin geniş kullanımını önermektedir.

Önceleri tabiî besinler, yemek ve ilâç (şifâlı bitki) olarak kesin bir şekilde ayırılmamışlardır. Kadim Yunan hekimi Hipokrat, *"Açlığın ilâcı, çaresi nedir?"* şeklinde bir soru yöneltmiş ve *"Onu, yani açlığı yemek bastırır, o yüzden şifâ yemeğin ta kendisindedir"* biçiminde cevaplamıştır. Eskiden yemeğe

çok sayıda tabiî baharatlar katılırdı. M.Ö. 3000 yıl önce ekmek, çeşitli tadımlar (tarçın, kimyon, kara biber, vs.) katılarak yapılırdı; yulaftan yapılmış lapaya dereotu, nane, soğan ve sarımsak katılırdı.

İnsan, ateş yakmasını ve yiyecek maddelerini ateş dumanının yardımıyla muhafaza etmeyi de öğrenmiş. Ancak ateş dumanıyla beraber yiyecekler için zararlı olan formaldehid ve tehlikeli tümörlere neden olan kanserojen maddeler gibi maddeler ortaya çıkmıştır. Yemeğin hazırlanması ve muhafazasında çeşitli maddelerin katılımı, meselâ, konservant, boya, ekşitici ve konserve edici maddeler ciddî sorunlar yaratmaktadır. Bunların arasında zararlı maddeler boldur. Meselâ, ABD'de ingridient olarak 8000'e yakın madde kullanılmaktadır. Her bir Avustralyalı, yemek ile birlikte senede 25 kilo çeşitli kimyasal madde kabul etmektedir. Bu maddeler yemeğin rengini, kokusunu sabit tutmak ve yemeği muhafaza etmek amacıyla kullanılır. Bu nedenle, organizmaya yemek ile kabul edilen biyolojik aktif maddelerin karmaşık bileşiminin etkisini doğru değerlendirmek çok zordur.

Organizmaya yemek ile giren biyolojik aktif maddelerin etkisi ile ilgili sorun günümüzde de önemini korumaktadır (uyuşturucu maddelerin, içkinin, sosyal zararları vs.). Bu vesileyle çay ve kahve hakkında bilgi vermemiz lâzım. Gezegenimizdeki bütün halklar çeşitli içecekler kullanırlar. Onların içinde çay geniş bir yer tutar. Çay ve kahveye alışan toplumların sayısı az değildir. Kahve ile çayın çeşitleri de boldur. Fakat onların asıl etkileyici maddesi kafein olduğundan ötürü, çay ile kahve birbirine yakındırlar. Kafeinin rahatlatıcı etkisi sonucunda merkezî sinir sistemi düzene girer; insanın çalışma kabiliyeti artar; uykusu açılır; kalp ve kan dolaşım sisteminin çalışması iyileşir; tansiyon düşükse yükseliş gösterir. Çay veya kahve fazla içildiği zaman insanın

uykusu kaçar ve kan dolaşımı hızlanarak, kalbin çalışması zorlanır. Kahve ve çaya organizma çabuk alışır. Söz konusu içecekleri insan hayatı boyunca içerse de onların olumsuz bir etkisi söz konusu değildir. Bunun nedeni ise, çay ve kahvenin içerdiği alkaloitlerin (kafein, teobromin, teofillin) kimyevî yapıları benzer olup, zararlı etkileri olmamasıdır. Onlar organizmadaki metabolizma süreçlerinde yer alır ve zararsız bir şekilde onu terkederler.

Çayın tarihi kadim Çin'den başlamaktadır. Avrupa'da çay XVIII. asırda yaygınlaşmıştır. Karl Meyer adlı bir seyyah ve araştırmacı, 200 sene önce *"Avrupa çayı getirebilmek için nice servetini kaybetmiştir... Bizde yetişen bitkilerin sağlayacağı faydanın daha az olacağını hiç sanmıyorum, bizde de yetişen bir sürü tabiî bitki vardır"* diye yazmıştır. *Çay Yerine Kullanılabilecek Bitkiler* başlıklı kitabının bir bölümünde yazar, ahududu, adaçayı, üzüm, dal, diken, vs. tarif etmiştir. Günümüzde de bilim adamları, çay yerine kullanılabilecek maddelere önem vermekte ve araştırmalar yapmaktadırlar. Ancak, çaya eşdeğer bir bitki henüz bulunabilmiş değildir.

ABD'de kahve tüketim oranı yüksektir ki, senede 7 milyon kilodan fazla saf kafein getirilmektedir. Bu miktar çok fazladır. Her bir İngiliz senede 5 kilo çay tüketmektedir ve senelik kafein kullanımı da 100-150 gramdır. İnsanın 60 senelik hayatı 8 kilo kafeine eşittir. Orta Asya ve Baltık kıyılarında çay tüketim oranı yüksektir. Çayın bileşiminde kafein dışında çeşitli organik ve anorganik bileşenler mevcuttur. Onun %15-30'u organik maddeler ve vitaminlerden (A, B, PP, C) oluşmaktadır. İnsan, hayatı boyunca biyolojik aktif maddeleri çok miktarda alır ve onlar da organizmayı etkiler.

Çay yaprağında, organik maddeler grubu, kahveye nazaran daha fazla bulunmaktadır. Kahve, insanı çabuk etkiler ve sindirim organlarının çalışmasını, kan ve bağırsak hareketlerini arttırır, bazen de ishale neden olur. Sürekli olarak kahve içmek, çoğu kez kalp ve damar hastalıklarına neden olur ve ölçümünü arttırır. Oysa çayın öyle bir olumsuz etkisi yoktur. Çayın ortaya çıkması 5000 sene önce olmuştur; kahve içmek ise, daha önceleri ortaya çıkmıştır. Kuşkusuz ki, bunlar sağlığa faydalıdır.

1886'da Atlantalı John Pamberton adlı bir eczacı, koka ağacının yaprağı ile kola cevizinin şişesinden yeni bir içecek üretmeye başlamıştır. Bugün "Coca Cola", 100 milyondan fazla şişede üretilmektedir. Senelik tüketimi 6 milyar litredir.

Çay ile kahveyi sıcakta ve soğukta, hasta veya sağlıklı, genç veya yaşlı demeden bütün herkes zevkle içer. Çay genellikle sıcak, bazen de soğuk olarak, kahve ise kaynamış şekilde veya dondurulmuş olarak içilir. "Coca Cola" üretim faaliyeti, çok uğraştıran bir iştir. Meselâ, 6 milyar litre kola üretimi için tahminen binlerce ton koka yaprağı ve yine aynı miktarda kola cevizine ihtiyaç vardır. Bildiğimiz "Coca Cola"nın bileşimi, büyük oranda sentez yoluyla elde edilmiş olan maddelerden meydana gelmektedir ki, 70'e kadar değişik maddeden ibarettir. Bu kadar çok senteze tâbi tutulan besin maddelerini insan hayatı boyunca kullanırsa, sonucu ne olacak? O yüzden, buna dikkat edilmelidir.

Organizmanın gücünü arttıran bir içecek nasıl olmalıdır? O, bitkisel ürünlerden elde edilmiş olan lezzetli ve soğutulduğunda kalitesini koruyan tabiî bir yiyecek maddesi olmalıdır.

Çeşitli koku ve tat içeren bitkiler, yani baharatlar (biber, dere otu, reyhan, vs.), yemeğin süsünü arttırmakla kalmaz, lezzet

katar. Onlar eskiden bu yana kullanılagelmiş ve insan ile tabiatın arasındaki ilişkiyi gösteren bir işarettir. Maalesef, günümüzde baharat kullanım oranı hayli azalmıştır.

Böylece, çay, kahve, alkolsüz içecekler ve baharatlar, gezegenimiz insanlarınca yaygın olarak kullanılmakta ve insan organizması da onlardan etkilenmektedir.

İnsanın yediği sebzelerin yararı sadece vitaminlerden kaynaklanmamaktadır. Meselâ, normal bir sindirim için sebzelerdeki oran zarurîdir. Bazı kaynaklara göre, selüloz, organizmadaki kolestrol fazlalığını gidermede yardımcı olur. Pektin maddeleri, meselâ elma, bağırsakların çalışmasını düzenler. Oradaki iç süreçlerin düzenli çalışmasını, zararlı maddelerin sindirilmeden dışarıya atılmasını sağlar.

Günümüzde insanoğlu, uzay boşluğuna uçmakta ve okyanus diplerine kadar inmektedir. Onu yapabilmek için bir sürü zorluklar olabilir. Bu gibi durumlarda çalışma kabiliyetini arttıran ve duygu hâlini düzenleyen maddeler yaygın olarak kullanılır. Düzenleyici biyolojik aktif maddeler bol kullanılır. Onlar, besi özü, yağ, karbonhidrat ve vitaminlerdir. Yemekte bulunan biyolojik aktif maddeler, organizmanın esnekliğini sağlar ve harcanan enerjinin yerini doldurur. Bunun dışında birçok dışsal (endojen) biyolojik aktif maddeler vardır. Onlar, kimyasal elemanlar (nitrojen, hidrojen, oksijen, sodyum, potasyum, fosfor, vs.), alçak moleküllü düzenleyiciler (glikoz, adenozintrifosfat, adrenalin, asetilkolin, vs.) ve yüksek moleküllü biyopolimerlerdir (DNA, RNA, besi özü). Onlar, organizmada metabolizma süreçlerine katılırlar. Biyolojik aktif maddeleri kullanmanın özel bir düzeni vardır. Cenin, annenin organizmasından gerekli besinleri, maddeleri hep alır. Çocuğun ilk aylarında anne sütü yeterlidir. Ondan sonra

tabiat, çocuğun daha sonraki hayatını destekler. İnsan, tabiat ile değişik şekillerde ilişkiler kurar. Tabiat, insanı giydirir, doyurur ve tedavi eder. Yemek ile organizmaya girecek maddeler, tabiat tarafından çoktan belirlenmiştir.

Şifâlı bitkilerin yardımıyla hastaları iyileştirmek, tâ eski zamanlardan bu yana devam edegelmektedir. Şifâlı bitkilerin hastaların iyileştirilmesinde kullanılması, eskiden gelen bir sanattır. İnsanoğlunun tıp anlayış ve bakış açısının gelişmesi ve basitten karmaşığa doğru düzenli bir şekilde gelişim arz etmesi, tıbbî araçların çok çeşitlenmesine neden olmuştur. Hekimliğin en basitinden bugünkü ilmî başarılara ulaşmak için insanoğlu uzun yollar kat etti. Günümüzde üretilen ilâçların ilmî araştırmaların sonucunda ve birçok deneme ve denetlemelerden sonra kullanılmaya arzedildiği bellidir.

Kırgızistan, şifâlı bitkiler bakımından son derece zengindir. Onları tasarruflu bir biçimde toplayarak, tabiata zarar vermeyecek bir şekilde kullanmak günümüzün şartıdır. Son yıllarda şifâlı bitkileri toplama ve ilâç olarak kullanmada bir artış görülmektedir. Mesele, onların nasıl ve ne şekilde, ne zaman toplanacağıdır. Bir de, şifâlı bitkilerin dilinden anlamak gerekir.

Tabiatta biri diğerine çok benzeyen, şifâlı özelliği olmayan, hattâ zehirli bitkiler çoktur. Onların yararlı olanlarını bulmak ve nasıl yararlanılacağını bilmek konusunda elinizdeki kitap yardımcı olabilir.

Şifâlı Bitkilerin Toplanması, Kurutulması ve Muhafazası

Bitkilerin biyolojik aktif maddeleri, onların değişik kısımlarında ve gelişmesinin ancak belli safhasında birikir. Bazı bitkilerde aktif maddeler, tomurcuk, yaprak ve gövdede birikmişken, bazılarınki çiçeği ve meyvesinde, diğer bir kısım türlerde ise kök ve toprak altı kısmında birikir. Biyolojik aktif maddelerin sayısı her zaman aynı ölçüde olmaz. Onlara bitki gelişiminin değişik safhalarına göre rastlanmaktadır; bazen bir gün zarfında bile değişime uğrayabilmektedirler. Bu nedenle, bitkileri toplamanın belli bir zamanı söz konusudur. Bitkilerin erken veya geç toplanmasına bağlı olarak, onların biyolojik aktif maddeleri az veya çok miktarda çıkar ve sonuçta değeri de değişir.

Tomurcuklar: Ham ilâç maddesi olarak ak ağaç, köknar, ak çam, kavak tomurcukları kullanılmaktadır. Onlar, ilkbaharın ilk döneminde, ağaç daha yeni kabarırken toplanır. Bunun için, bizim iklim şartlarımızda Şubat, Mart ayları uygundur. İtalyan kavağının tomurcukları, bıçakla kesmek suretiyle alınır. Ak ağacınki ise, budağını kopartıp, kuruttuktan sonra silkeleyerek alınabilir.

Kabuklar: Ağaç ve çalılıkların kabuğu, ilkbaharda, onların şırası bol olduğu sırada kolayca çekip çıkarılabilir. İlkbaharın sonlarına doğru ve yazın ise, kabuk keskin bıçak ile sapın dış kısmından çizgi hâlinde dönülerek kesilir ve araları da 25-30 cm.'yi bulur. Daha sonraki aşamada ise onlar, uzunlamasına giden çizgilerle birleştirildikten sonra, borucuklara benzer şekilde çekip alınır.

Yapraklar: Yapraklar, bitkilerin çanak aldığı (çiçek tomurcuklarının oluşumunu tamamladığı dönem) sırada ve çiçek açtı-

ğında toplanır. Hava açık ve güneşli iken el ile söküp alınır. Rengi giden ve solmuş olan yapraklar, toplanmaz. Çünkü onlardan tam olarak bir ilâç yapılamaz.

Otlar, bitkiler çiçek açmaya başladığında veya tam açtığında orak, bıçak veya makas ile kesilmek suretiyle alınabilir. Şayet şifâlı bitkilerin miktarı çok fazla ise, tırpanla biçilebilir. Biçilmiş otun içinden ayıklayarak almak da mümkündür.

Çiçekler ile bileşik çiçekleri yeni çiçek açmaya başladığı zaman koparmak iyidir. Zira, o sırada çiçeklerde aktif maddeler çok miktarda birikmiş olur. Bunun yanı sıra, çiçekler kurutulduğunda renkleri değişime uğramaksızın rengini korur. Çiçekler elle toplanır, sapları ise atılır. Bazen de çiçekler ile bileşik çiçekleri toplayan özel bir âlet kullanılır.

Meyveler, Tohumlar: Ergin meyve ve tohumlar, şifâlı maddelerle zengindir. Onlar çok iyi olgunlaştığında, el ile koparılmak suretiyle toplanır ve meyve sapı koparılarak atılır. Tohum ve meyveleri şemsiyeli çiçek veya kalkancada yerleşmiş ise (üvez ağacı ve ak söğüt), onlar hep birlikte koparılır ve kurutulduktan sonra temizlenerek alınır. Ahududu ve frenk üzümünü toplarken, ezilmemesi için her tabakadan sonra bir kat yaprak veya sapları döşenmelidir.

Kök, Kök-Gövde ve Etli Kökler: Bitki sapları kuruduktan sonra, sonbaharda toplanır. Bitkinin bu kısımları ilkbaharda da toplanabilir. Aslında kürekle kazılır ve toprak yumuşak ise, ilâç hammaddesi, dirgen ya da tırmık ile toplanabilir. Kök ile köklü sapın toprakları silkelenir, temiz ot ve kâğıt üzerine serilerek kurutulur. Sap fazlası veya ufacık kökler kesilir ve atılır. Çürümüş ve bozulmuş kökler ayıklanır.

Bitkinin sapı, yaprağı ve çiçeği ancak kuruyken toplanabilir. Sabah yağmur yağmış ise veya hâlâ sabah çiği varsa, bitkilerin suyu çekilinceye kadar beklenmelidir.

Trafiğin yoğun olduğu yolun etrafındaki şifâlı bitkiler toplanmaz. Bitki hammaddesi özel kaplara toplanır.

Kurutmadan önce toplanmış olan ilâç hammaddesini gözden geçirmeli ve arasında bulunan diğer bitkiler ayıklanmalıdır. Kurutma işlemi hızlı bir şekilde yapılmak zorundadır. Kurutma, zamanında yapılmamışsa, biyolojik aktif maddeler bozulur; bitkide mikroorganizmalar ve zararlı maddeler oluşarak, toplanan hammadde çürümeye yüz tutar.

Toplanan otlar iyi kurutulmalıdır. Hammaddenin bileşiminde eter yağları var ise (yabanî kekik otu, çay bitkisi), onu yavaş yavaş 30-35 derece sıcaklıkta kurutmak lâzımdır. Hammaddede eğer glikozitler varsa (kar çiçeği, kenevir), o hâlde 50-60 derecede kurutulur. Hammadde askorbin asidini içeriyorsa (kuşburnu aşı, ısırgan otu ve çuhaçiçeği), 80-90 derecede kurutulur. Güneşli bir hava hâkim iken, bir han içerisinde veya havalandırmalı şartlarda kurutulması iyi olur.

Eter yağları bakımından zengin yaprak, çiçek, gövde veya kökleri güneş ışınından korumak gerekir. Kökler, köklü saplar ve tohumlar güneş altında bırakılarak kurutulabilir. İyi kurutulmuş bitki hammaddesi, %8-15 oranında nem içerir ki, bu hammadde kalitesini etkilemez. İyi kurutulmuş kökler eğilmez, hemen kırılıverir; yaprak ve çiçekler ise, ovuşturulunca kırıntılara dönüşür; çeşnili meyvelerse, el ile sıkınca birbirine yapışmaz.

Kurutulmuş hammadde, kâğıt torbada, kutuda, kavanozda muhafaza edilir. Eter yağlarınca zengin hammaddeyi kapağı sıkı bir şekilde kapatılabilen cam kapakta saklamak en iyisidir. Toplanmış olan hammadde kuru ve karanlık bir yerde saklanır. Çiçek, yaprak ve sapların muhafaza ömrü, 1-2 sene; kök ve bitki sathınınki ise, 2-3 senedir.

Şifâlı Bitkilerden İlâç Yapma

Şifâlı bitkilerden çeşitli ilâçlar hazırlanır. En basit ilâç, toz şeklindeki kırıntılardır. Bunun için, bitkinin kurutulmuş kısımları özel bir havanda veya kahve ezen makinede ufacık parçalar hâlinde ufaltılır; toz hâlinde içmek veya yaralara koymak için kullanılır.

Genellikle bitkilerden çeşitli infusyonlar elde edilir. Şifâlı çay (fitoçay), bitki yaprağı, çiçeği, sapı ve kökünden yapılabilir. Bunun için yaprak ve çiçekler en fazla 5 mm'lik, sap, kök ve bitki yüzeyleri en fazla 3 mm'lik ve meyve ve tohumlar ise, en fazla 0.5 mm'lik parçacıklar hâlinde ufaltılır. Ufaltılarak parçalanmış hammadde mineli veya porselen kaba konulur, üzerine su katıldıktan sonra kapağı kapatılır ve o kap, içinde kaynamakta olan su bulunan daha büyük bir tasın üzerine koyulur. Kaynayan suyun sıcaklığına bitki karışımı 15 dakika, eğer hammadde bitkinin sert kısımlarından (kök, kabuk veya tohum) oluşmaktaysa, o hâlde 30 dakika tutulur ve süzgeçten geçirilir. Bitkinin yumuşak kısımlarından oluşan infusyon, oda sıcaklığında 45 dakika tutulur ve daha sonra süzgeçten geçirilir. Hazır hâle gelen infusyona, reçetede öngörülen hacme ulaşması için, kaynar su katılır. Meselâ, 10 gr hammadde ile 100 ml sudan 100 ml tortu çay elde edilir; eğer infusyon 90 ml'i buluyorsa, ona daha 10 ml su katılır. Şifâlı çayları kaynatmaksızın, termosa (40-60 dakika) koyarak veya iyice sarmak suretiyle demleyerek kullanmak iyi olur.

Şifâlı çay kısa süre içerisinde bozulur. O yüzden, onların günü birlik yapılması doğrudur. Karanlık bir yerde, buzdolabında 2-3 gün muhafaza edilebilir.

1 çay kaşığı, 1,5-2 bitki hammaddesi tozunu alır. 1 yemek kaşığı, 3 gr. çiçek, 4-5 gr. yaprak, 6-10 gr. kök, bitki sathı ve meyve alır.

İspirtolu (alkollü) tentürler özel ilâçlar fabrikasında üretilir. Onlar uzun süre saklanabilir. Onlar damla olarak ölçülür.

Bazen bitki kökünü iyice ezip, ona domuz yağı, bitkisel yağ ve vazelin katmak suretiyle, çeşitli yaraları tedavi edecek ilâç yapılır ve yumuşak ilâç deriye sürmek için kullanılır.

Çoğu durumlarda bitki şırası sıkılarak çıkarılır; içmek ve sürmek için kullanılır.

Devamlı olarak tıpta kullanılagelen bazı şifâlı bitkiler hakkında bilgiler *Farmokopeya* adlı bir antolojide verilmiştir. Ancak bu antolojide bütün bitkileri kapsayan geniş bir bilgi yoktur. Orada adı geçmeyen bir bitkiye rastlandığında onlar, tam bir araştırmaya tâbi tutularak ve Sağlık Bakanlığı tarafından özel bir kanun şeklinde ilgili talimat verildiği zaman ancak kullanılabilir. Onlar için devlet standartları da hazırlanmıştır. Orada şifâlı bitkilerin toplanma, kurutulma ve muhafaza edilme kuralları verilmiştir. Günümüzde bazı bitkiler özel çiftliklerde yetiştirilmektedir. Gelecekte kimyasal sentez yöntemi ne kadar gelişirse gelişsin, şifâlı bitkiler önemini hep koruyacaktır.

Şifâlık özellikleri olan bitkiler nasıl etki yapar? Şifâlı bitkilerin bünyesinde bileşik organik karışımlar mevcuttur. Demek ki, onların içinden en önemli ve farmakolojik aktif şifâlı özellikleri hâiz

maddeleri ayrı olarak elde etmek mümkündür. Bitkilerde bu temel maddeler dışında ek maddelerin de bolluğu söz konusudur. Onlar temel maddenin hazmını arttırarak ve etkili olmasına yardımcı olmakla beraber, onun olumsuz etkisini de azaltabilmektedir. Ancak bazen de bitkinin ek maddeleri olumsuz etki yapabilirler. Öyle durumlarda, bitkiler o maddelerden temizlenmelidir. Şifâlı bitkilerin temelini fazla ağırlık maddeleri oluşturmaktadır. Genellikle onlar suda ve ispirtoda erimez; selüloz biçiminde olurlar. Eski zamanlarda, bitki hammaddesi ufacık parçacıklar (toz) hâline getirildikten sonra, kuru hâliyle ya da çaya katılmak suretiyle demlenerek veya deriye sürülen yağ olarak kullanılırdı. Daha sonraları karmaşık ilâç türleri çoğalmaya başlamıştır. Eski Yunan hekimi Galenos, bitkilerden ispirto ve eterin yardımıyla gerekli maddelerin elde edilmesini önermiş ve onları "ekstre" yani infusyon olarak adlandırmıştır. XVI. yüzyılda ünlü Avrupalı hekim Paracelsus şöyle bir hükme varmıştır: *"İnsanın hayatı aslında bir kimyasal süreçten ibarettir. O yüzden kimyanın amacı, hastalıklara karşı ilâç bulmaktır."* Bitkilerin şifâ verici özelliği bitkinin tamamında değil, sadece onun belli bir maddesinde, özünde olmalıdır.

Tıpta Paracelsus'un yeni bir dönem başlatmasına rağmen, şifâlı bitkilerin kimyasal terkibinin araştırılması, ancak XVII. asır sonlarında başlamıştır. Fakat o dönemdeki araştırma yöntemleri yanlıştır. Çoğu kez bitkiyi yakarak, onun külünü incelemişlerdir. Söz konusu yöntem hiçbir sonuç vermediğinden ötürü, daha sonraları yeni yöntemler keşfedilmiş ve bitkiden buharlaşan organik asitler, eter yağları elde edilmiştir.

XVII. asrın ortasında Markgraf adlı bir Alman eczacı pancardan şeker elde etmiştir. Bazı bilim adamları bu olaya inanma-

mış ve onu alay konusu etmiştir. Ancak Markgraf'ın ölümünden sonra onun düşünceleri gerçekleşmiş ve pancar şekerinin elde edilmesiyle ilgili sanayi dalı yaygın bir şekilde gelişmeye başlamıştır. Bitkilerin terkibinin araştırılmasında XVIII. asırda İsveçli eczacı Karl Şeel büyük başarılara imza atmıştır. O, eczanesindeki işinden arta kalan boş vakitlerini bitkilerin kimyasal bileşimini inceleyerek değerlendirmiş ve limon, elma asitlerini keşfetmiştir.

XIX. asrın ortasında kimya alanında büyük başarılar meydana geldi. Lomonosov ve Lavoiser (Lavvazye)'nin araştırmaları sonucunda kimyasal maddelerin elemanlardan oluştuğu ortaya çıktı. Organik maddelerin, çeşit olarak çok olmasına rağmen karbon ve hidrojenin değişik karışımlarından meydana geldiği tespit edilmiştir. Bu araştırmalar, XIX. asırda fitokimyanın (bitkilerin kimyasını inceleyen bilim dalı) gelişmesine büyük katkı sağlamıştır.

1803'te Sertyurner adlı bir eczacı, afyondan uyuşturucu maddeyi elde etmiş ve ona "morfiy" adını vermiştir. Bu isim Yunan mitolojisindeki uyku tanrısının adı Morfey'den gelmektedir. Ondan hemen sonra kısa süre geçmeden Avrupa'da bitkilerden başka yeni aktif maddeler bulunmuştur: Hinin (1820), strihnin (1808), astropin (1883) vs.

Orta çağda birçok alkaloit bitki getirilerek, yetiştirilmiştir. Meselâ, bang otu (hyosciamus niger), kırmızı biber.

XIX. asırda şifâlı bitkilerden glikozitler, saponinler ve reçineler keşfedilmiştir. Daha sonraları biyoflavonoitler, kumarinler, fitonsidler bulunmuştur. Günümüzde, terkibinde mikro elemanlar bulunan bitkiler araştırılmaktadır.

Bitkilerin biyolojik aktif maddelerinden, yaygın olanı ve önemlisi alkaloitlerdir. Bu karmaşık organik bileşenler, her şeyden önce molekülünde nitrojen atomunun bulunması, ikinci olarak da yakıcı özellikleri ile bilinmektedirler. Genç bitkiler, alkaloitlerle zengin olurlar. Bir bitkideki alkaloit oranı yıl boyunca gelişim safhasına bağlıdır. Alkaloitler miktar olarak azdır ve genelde %2-3 kadar rastlanır. Alkaloitler, suda erimez ve değişik asitlerle tuzları meydana getirir. Bazı alkaloitler, sıvı (nikotin) hâlinde olup, aslında tatları çok acıdır. Bazı alkaloitli bitkiler son derece zehirlidir. Meselâ, ülkemizde yetişen kurtboğan bitkisi, su yosunu. Bunların alkaloitlerinin şifâ veren özellikleri zayıftır. Günümüzde, yüzü aşkın alkaloit çeşidi bilinmektedir.

Alkaloitlerden sonra glikozitler gelmektedir. Bitki özünde glikozitler, maddelerin kimyasal süreçlerini düzenleme vazifesi görür. Glikozitlerin tadı acı olduğundan dolayı hayvanlar yemezler. Glikozitler, karmaşık organik bileşimler olup, şekerli ve şekersiz olmak üzere ikiye ayrılır. Glikozitler, bu iki gruba enzimlerin etkisi sonucunda bölünürler. Enzimler de aynı bitkinin bünyesinde bulunur. Bitkide glikozitler, sürekli bozulur ve yeniden oluşur. Şekerli kısmı, şekerin iki-üç çeşidinden oluşur. Glikozitler, sabit maddeler değildir; uzun süre suda kaynadığında veya suya ekşi bir madde katılırsa, kolayca, şeker ve şekersiz aglikon olarak bölünür. Şifâlı özelliği ise, aglikondadır. Fakat aglikon, suda tam olarak erimez ve organizmada hazmı da zayıftır. Bölünmeye uğramayan glikozit ise, suda tam erimesinin yanı sıra hazmı da hızlıdır. Bu nedenle glikozitlerin içindeki şeker, tamamlayıcı maddelere dâhil olup, aglikonun şifâlı özelliğini arttırır. Glikozitlerle zengin bitkiler, kısa sürede kurutulmak zorundadır. Onlar kuru mekânda muhafaza edilmelidir. Zira eğer nem çekerse, bitki, kendi enzimlerinin etkisiyle bozulmaya maruz kalabilir. Gliko-

zitlerin hepsi de şifâlı özelliğe sahip değildir. Kalbe etki eden glikozitler de malûmdur. Onların insan ve hayvan kalplerine etkisi çok büyüktür. Kalp glikozitleri, yüksük çiçeği, keklikgözü ve diğer şifâlı bitkilerde bulunur. Onlar çok zehirlidir. Bazı bitkilerin acılı glikozitleri, midenin salgısını arttırıp, iştahı açar. Meselâ, pelin çeşitleri, gök bazin. Glikozitlerin 200 kadar türü bilinmektedir. Saponinli bitkiler, sanayide, meselâ limonata yapımında yaygın olarak kullanılmaktadır. Çünkü onlar, sabuna benzer ve köpük yaparlar. Sapo, Latincede sabun anlamına gelmektedir. Tıpta saponinler, balgam ve idrar söktürücü olarak, yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Bunun için istod, çuha çiçeği ve hatminin köklerinden gerekli ilâcın yapımı sağlanır.

Antraglikozitlerin aglikonu, antrasendir. Onlar genellikle dâhilî ilâç olarak kullanılır.

Son zamanlarda flavonoitli glikozitler yaygın olarak kullanılmaktadır. Bazı flavonoitli bileşimler (rutin), ufak kan damarlarının hücre aralarını yapıştırır ve kanın damarın dışına sızmasını önler. Üzüm, frenk üzümü, portakal, yeşil çay rutin bakımından zengindirler.

Aroma kokulu bitkilerin yaprak ve çiçeği ovalanınca, eter yağları ortaya çıkar ve etrafa hoş bir koku yayılır. Dünyada 2500'ü aşkın kokulu çiçek türü mevcuttur. Bu bitkilerdeki eter yağları, koku yayarak, tozlaşma sürecinde arı ve kelebekleri cezbeder. Bazı bitkilerin eter yağları köklerinde birikmiştir ve bu, o bitkileri toprak altındaki haşerelerden korur. Eter yağları, kimyasal yapıları itibariyle yaprakların bileşik karışımlarıdır. Birçok bitkinin eter yağları, parfüm sanayinde, tuvalet sabunu üretiminde kullanılır. Bunun yanı sıra bazı bitkilerin eter yağları

insan organizmasına belli bir fizyolojik etki verir. Meselâ, kedi otu bitkisinin eter yağı, insanı rahatlatır. İğne yapraklıların eter yağları, bakterilerin öldürülmesini sağlar. Aromalı bitkilerde eter yağı, %2-3'ü oluşturur.

Eter yağlarına kimyasal terkibi bakımından reçineler yakındır. Onlar bitki özünde olup, biten değişim sürecinde yer almamakla birlikte, bitki bünyesindeki diğer maddeler, eter yağlarıyla beraber bitkiyi kaplar ve güneş ışınlarını yansıtarak, bitkiyi çok fazla ısınmaktan korur. Bazı bitkilerin eter yağları ise, bitkiyi bakterilerden korur.

***

Eter yağları iltihaplara, mikroplara, virüslere ve parazitlere karşı etkilidir. Bazı eter yağları, sancıyı azaltma ve damarları genişletme özelliğine sahiptir. Aromalı bitkiler, parfümün dışında, yemeğe katılan baharatların, içeceklerin içinde de yer alır. Onlardan gül yağı, nane yağı, aroma boncuk yağı, vs. gibileri çok bilinenleridir.

Aromalı eter yağları, iğne yapraklılardan elde edilir. Reçineler de aromalıdır; fakat yapışkan olup, çoğu zaman ilâcın etkisini azaltır. Uzun süre kurutulmuş olan reçinelere "balsam" denilir.

Renk veren maddeler, tanidler grubuna dâhildir. Patates soyulduktan sonra, eğer suya konulmamışsa, kararır. Bu, patatesteki renk veren maddelere havadaki oksijenin etkisi dolayısıyla gerçekleşir. Bazı meyvelerde renk veren maddeler boldur. Meselâ, nar, hurma, yabanî elma. Tanidler, bitkinin metabolizma sürecinde aktif fizyolojik vazife görür. Tanidler, bitkiden su veya zayıf ispirtonun yardımıyla elde edilebilir. Onlar, sarımsı ve

şekilsiz toz biçiminde bulunurlar. Kimyasal yapısı itibarıyla tanidler, çok atomlu fenollerin pregolol, prokatehin ve floroglusin tamamlayıcısına dâhildir. İnsan tanidleri, deriye renk vermede eskiden beri kullanagelmiştir. Tanidler, derideki besi özü ile su geçirmez zarı meydana getirir. Bu maddelerin iltihabı önleyici özelliği vardır. Zira tanidler, zarların albuminleri ile bileşim yaparak, ince bir zar oluştururlar ve bu da iltihabı önler. Tanidler, alkaloitlerden ve ağır metal maddelerden zehirlenildiğinde, iyileştirmeye yardımcı olur. Bütün bitki hücrelerinde nişasta olur. O, ekmek olarak veya kavrulmuş hububat, mısır, darı, yulaf lapası veya haşlanmış patates şeklinde kullanılır. Nişasta ve şekerler, bitkilerde besin olarak saklanır ve bitki ilkbaharın başında yeşil yaprak daha oluşmadan onlardan beslenir.

Modern tıpta ilâç olarak, çeşitli bitkilerden elde edilen ilâçlar kullanılmaktadır. Eskiden hekimler, güneş ışınlarında minerallerin ve aynı şekilde bitkilerdeki fitonsidlerin şifâlı özelliklerine özel önem vermişlerdir.

Fitonsidler (fiton-"bitki", sid-"öldürürüm"), bitkilerin çeşitli kimyasal yapıdaki maddeleridir. Bunlar bitkilerin hayatında temel rol oynamakta ve onları hastalıklara karşı dayanıklı yaparak, hastalık aşılayıcı bakteriler, mantar ve tek hücrelilerin içeri sızmasını önler. Birçok bitki çeşidinde, fitonsidler mevcuttur ki, onlar bitkinin kendisi için yapılan bir ilâç niteliğindedirler. Bazılarında bu özellik zayıftır. Meselâ, sarımsak fitonsidleri, bir sürü bakterileri yok eder. Ama ona yakın olan soğanın fitonsidleri ise, o bakterilere aynı derecede etki edemeyebilir. Çoğu bitki sapları kırıldığında veya yaprakları ezilip ufalandığında, etraftaki havaya fitonsidlerini yayabilir. Portakal ve limon ağaçlarının yaprakları, tek hücreli bakterileri beş dakika zarfında yok eder. İnsan ve hayvanların hastalık aşılayıcı mikroplarını sarımsak,

soğan, acırga, domates, turp, kırmızı biber, havuç, aloe, ısırgan otu, ardıç ağacı, sinir otu gibi bitkilerdeki fitonsidlerin öldürebileceği bilinmektedir. İğne yapraklılar, salkım erik ağacı, sıtma ağacı, kedi otu, kırlangıç otu gibi bitkiler, bakteri öldürme özelliğine sahiptir. Suda ve kıyıda yetişen bitkiler de fitonsid salgılarlar. Onların bazıları şunlardır: Göl kıyısında yetişen kamış, baldıran, atkuyruğu vs. aynı şekilde, yeşil yosun, su üzerindeki kırışıklara ve etrafındaki suya bazı mikroorganizmalar salgılar. Basit mantarlardan (meselâ, penisilium, niatatum aktinomisedler) çeşitli antibiyotikler elde edilir ve onlar çeşitli bulaşıcı hastalıkların tedavisinde kullanılır. Basit yapılı bitkiler, çevreye değişik maddeler salgılamak suretiyle diğer bakteri veya ufak mantarların yaşamasına engel teşkil ederler. Aktinomisedlerin 100 çeşidinden 40 tanesi, etrafında diğer basit mantarların yetişmesini önleyici fitonsidleri salgılar. Günümüzde bitkilerden çeşitli fitonsidli ilâçlar elde edilmektedir. Meselâ, asırlardır yemeğe katılagelen ve şifâlı özelliklere sahip acırga, soğan, sarımsak, şalgam ve brossicanapus oleifera gibi bitkiler. Sarımsak fitonsidlerinin tifo, dizanteri, irinletici bakteriler, patates fitoftorasını ve bitki salgınına yol açan bakterileri öldüreceği bilinmektedir. Sarımsak fitonsidleri, basit hücreli bakterilere de etki yapar. Birçok hastalık fitonsidlerin yardımı ile tedavi edilebilir. Yalnız fitonsidli ilâçlar, doktor tavsiyesi üzerine verilmektedir. Sarımsaktan "Sativin" adlı bir ilâç üretilir. Antonovka cinsli elmada, kara frenk üzümünün yaprağı ve meyvesinde, çam tohumunda da dizanteriyi yok eden fitonsidler mevcuttur. İğne yapraklılarda en değerli maddeler boldur (köknar vb.). Onlarda vitamin ve fitonsidlerin miktarı çok. Meselâ, çam ağacından 10 kilo kadar iğne yaprak ve ondan da bir kişiye bir seneye yetecek kadar C vitamini elde edilebilir. Fitonsidler, bitkinin çeşitli dokularını mikrop sızmasından korumanın yanı sıra, bitkinin gelişme şartları değişime veya bitki salgına uğradığında, bitkinin gelişmesini canlandırır.

İrinli yaraların tedavi edilmesinde, fitonsidlerin çok iyi sonuç vereceği bilinmektedir. İrinin tedavisinde, sarımsak, soğan, limon ve portakal kullanılmaktadır. Binbirdelik otundan "İmanin" adlı fitonsidli ilâç üretilir. Binbirdelik otu, tâ eskilerden beri ilâç olarak kullanılagelmiştir. ●, çay gibi demlenir ve bağırsak tedavisinde kullanılır. İmaninin terkibinde, renk veren maddeler, klorofil vs. mevcuttur. İmanin, bakterilerin 40 çeşidine (stofilokok, streptokok, dizanteri, verem mikrobakterileri, vs.) karşı uygulanmaktadır. Tüpte yapılan denemelerde, imaninin etkisiyle bakteriler 4 saat sonra yok olurlar. İmanin, kulak iltihabında ve yanığa karşı uygulandığında iyi bir sonuç verir. Bazı bitkilerin fitonsidleri dokuların yarasını iyileştirme özelliğine sahiptir. Onun için, çam ağacı infusyonu veya krovohlepkanın kökü kullanılır. Bazı hâllerde, iyileşmeyen sinirsel yaralarda hiçbir ilâç sonuç vermeyince fitonsidler yararlı olabilir. Meselâ, örme kara bitkisinden sanginarin adlı alkaloit elde edilmiştir.

Bitkilerin havaya karışan fitonsidleri, son derece yararlıdır. Halk hekimliğinde fitonsidlerin şifâlı özelliği yaygın olarak kullanılagelmiştir. Hindistan'da, bulaşıcı hastalıklardan korunmak amacıyla boyunlarına ipe geçirilmiş sarımsak takarlar. Ukrayna'da, evin yatak odasına kimyon serpiştirilse, odada havanın iyileşeceğine ve böylece hastalıktan korunulacağına inanırlar. Kimyonda, mikropları yok eden ve havaya karışan maddelerin olduğu ispatlanmıştır. Sibirya köknar iğne yaprağının fitonsidleri, çeşitli mikropları yok eder. İğne yapraktan elde edilen ilâçlar, ağız içi hastalıklarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Mirt adlı ağacın yaprağından ispirtolu tortu elde edilmiştir. ●, verem mikrobakterisine karşı etkilidir ve bunun yanı sıra organizmanın savunma fonksiyonunu arttırır. Sitma ağacı da fitonsidlerle zengindir. Çeşitli çay cinslerinde de fitonsidlerin olduğu

bilinmektedir. Türkmenistan'da, yeşil çaydan "Ozç" adlı ilâç elde edilmiş ve o, ishale karşı uygulanmıştır. Beyaz lahananın yaprağında C vitamini ve fitonsidler boldur. Lahananın çeşnisi, mide ve kalın bağırsak yaralarının tedavisinde çok iyi sonuçlar verir. Fitonsidler, virüslere karşı da etkili olabilir. Meselâ, nezleye karşı sarımsağın tentür hâlinde uygulanmasının iyi sonuçlar verdiği malûmdur.

Çam ve sedir ormanlarında hava çok temizdir. Oralarda bakteriler bulunmaz, çünkü çam ormanında fitonsid maddeleri çok miktarda bulunmaktadır. Ak ağaç, akça ağaç, çam ağacı ve söğüt yaprakları, çeşitli fitonsidler salgılayarak, havanın temizlenmesini sağlarlar. Bitkilerin bünyesindeki fitonsidlerin çevreye yayılması sınırlıdır ve onu ölçme yöntemleri henüz geliştirilememiştir.

Genelde bitkinin şifâlı özelliği bir tek maddeye bağlı olmayıp, birçok maddelerin karmaşık karışımına bağlıdır. Onların içinden petkinler üzerinde duralım. Petkinler, polimerleşmeye uğramış karbonlar olup, yapışkan bir maddedir. Petkinler molekülünde pentoza, geksoza, galakturon asidi ve az oranda metanol vardır. Kuşburnu meyvesi, frenk üzümü, elma, limon, mandalina, pancar, vs. petkinlerce zengindir. Petkinler, suyla karışınca yapışkan ve emme özelliğine sahip bir jöle hâsıl ettirmektedirler. Bu nedenle petkinler, her türlü zehirli maddeyi emerek, organizmadan dışarı atar. Petkinler, organizmanın yaşamakta olduğu, çürüme, bozulma süreçlerini aza indirger ve bağırsaklarda bazı gerekli maddelerin sentezinde de yer alır (meselâ, B grubundaki vitaminler). Petkinler, organizmada fazlalık arz eden kolesterolu atabilir. Tıpta petkin maddeleri, kan akmasının durdurulmasında geniş olarak uygulanmaktadır.

Yapışkan maddeler de bitkilerden elde edilir. Onların terkibinde karbonhidratlar (ramnoza, arabinoza, ksiloza, galaktoza) ve tohum asitleri (glükron, galaktron) vardır. Su ile karıştırılınca koloital karışımlar oluşturur. Bitkilerden tıbbî hatmi, hatmi, keten ve mai delfinium, yapışkan maddeler bakımından zengindir. **Agaragarı**, son derece saf ve yapışkandır. Yapışkan maddeleri bünyesinde bulunduran bitkisel ilâçlar, tıp alanında çeşitli iltihaplanmalara karşı yaygın bir şekilde uygulanmaktadır. Söz konusu maddelere çekirdekli ağaçların (kayısı, erik) gövdesinden çıkan saplarda rastlanır. Yapışkan maddeli bitkilerin ilâçları öksürüğe karşı uygulanır. Burada boğazın iltihaplanan cıvık zarı, yapışkan maddelerle kaplanır ve böylece öksürük azalarak, balgam çıkarma düzene girer.

Büyük sinir otunun yapışkan maddeleri ile keten, bağırsakta hazmedilemez. Çünkü bağırsakta, yapışkan maddeleri monosahfinlere kadar hidrolize eden enzim maddeleri eksiktir. O yüzden, bu bitkilerin koloidal maddeleri, bağırsak yanındaki suyu emerek şişer ve bağırsak cıvık zarındaki sinir uçlarını refleks yoluyla harekete geçirir; dolaysıyla bağırsak hareketinin artmasını sağlamış olup, atık maddelerin (dışkı) katılaşmasında yardımcı olur. Bunun dışında yapışkan maddeler, bağırsak iltihabında acıyı sona erdirir. Onun için, %10-20 infusyon uygulanır.

Bitkilerin bünyesinde flavonoid ve flavon adlı maddeler mevcuttur. Flavon maddeleri, flavonlar (apegenin, lüeolin, kempferol, kversetin, rutin), flavonoidler (eridiktol, gesperidin) ve izoflavonlar olmak üzere değişik kısımlara ayrılır. Bu maddeler ufak kan damarlarının yan duvarlarını iltihaptan korur ve onların hücrelerinin arasına sızar. Askorbik asidi gibi etki yaptığı ispatlanmıştır. Kversetin glikozit, şerbetçi otu, çay yaprağı, köknar

ağacının kabuğunda mevcuttur. Rutinde, bir aktif madde olan P vitamini vardır ki, kan damarları iltihaplanınca ve kan akmasının durdurulmasında yardımcı olur; kan pıhtılaşmasını arttırır; radyoaktif maddelerin etkisiyle damarların esnekliği zayıflamışsa, onun düzelmesini sağlar. Bunun yanı sıra rutin, gistamine karşı da etkilidir. Rutin gesperidin ile eridiktolun karışımı, genellikle kuşburnu, üzüm, frenk üzümü, portakal ve çayın yeşil yaprağında bol miktarda bulunur. Rutin, damarların daralmasını giderir ve kalp kaslarının kasılmasını arttırır. O yüzden flavonlar, kloroform, hina, etil eteri, novarsenol ile zehirlenen kalbin atması zayıflayınca sık uygulanır. Flavonoidler, hipertoni hastalığına yakalanan, özellikle de yaşlı insanlara daha çok verilir. Rutin, kversetin, kempferol, miresitin ve hiperin idrar sökücü özelliğine de sahiptir. Bunun için, ak ağaç yaprağının, atkuyruğu, binbir yaprak ve hanımeli çiçeklerinin ve hercâi menekşenin ilâçları yaygın olarak uygulanmaktadır. Flavonoidler, karaciğerin çalışmasını da düzene sokar. O, karaciğerin damar sistemini etkiler.

Flavonoidlerin antibakteriyal özelliğe sahip olduğu malûmdur. Meselâ, kversetinin grampozitif ve gramnegatif mikroorganizmalara karşı güçlü bir etkisi vardır. Bunun yanı sıra kversetin, botinolotoksinin aktifleşmesini önler. Flavonoidli maddeler, çeşitli nedenlerden kaynaklanan kan akmasını durdurur. Bu nedenle onlar, hipertoni, miyokart enfarktüsü, bronş astımı, şeker diabeti ve alerji tedavisinde özellikle mühim bir yer tutar.

Flavonoidler arasında rutin, zehirli bir özelliğe sahip değildir ve o yüzden birkaç saat boyunca organizmaya verilebilir. Rutin, suda erimez ve tentürü faydalıdır. İçilebilir flavonoidler, organizmada çabuk hazmedilir ve metabolizmaya katılırlar. Rutin ile kversetin, idrarda homovanilin ve trihidrofenilasetin asitleri şeklinde bulunur.

Kumarinler, molekülünde kokulu laktonlar mevcut olan maddelerdir. Kumarinler, kan pıhtılaşmasını önler, düz kasların kasılmasını azaltır ve ağrı kesici, yatıştırıcı ve idrar söktürücü özelliklere sahiptir. Bu maddeler, melek otu kökünde, binbir yaprak otunda, sedef otunun yaprağında çoktur. Günümüzde yüz elli kadar kumarin karışımı bilinmektedir.

Kumarinli maddelerin en önemlisi, dihidroksikumarindir (dikumarol). Geperin gibi o da karaciğerdeki protrombin biyosentezini azaltır.

Vitaminler, bitkilerin aktif biyolojik maddelerinin önemlisidir. Onların yapısı ve fizyolojik aktifliliği çok kuvvetlidir. İnsan ve hayvanların gelişim sürecinde vitamin az oranda harcanır. Vitaminler temel besinlerin (besi özü, yağlar, karbonhidratlar) organizmaya sinmesine yardımcı olurlar. Vitaminler, enzimlerin bir parçasını oluşturmaktadırlar. Vitaminlerin yokluğu veya eksikliği metabolizmanın bozulmasına neden olur. Yemekte vitamin eksikse, insanın çalışma kabiliyeti zayıflar ve hastalığa, dış çevrenin olumsuz etkilerine dayanaklılığı azalır. Vitamin eksikliğine "hipovitaminos" denmektedir. Bunun nedeni, yalnız yemekte eksik olmasında değildir. Bazen bağırsaklarda vitamin hazmedilmeden kalır veya dokulara dağılması bozularak, biyolojik aktif şekle dönüşemez.

Vitaminler, suda ve yağda eriyen olmak üzere ikiye ayrılırlar. Çoğu vitaminlerin kimyasal yapısı belli olduğundan, onların sanayideki sentezleme işlemi yaygın olarak yapılmaktadır. Vitaminler dışında provitaminler de vardır. Onlar, ancak organizmada birçok değişime uğradıktan sonra vitamine dönüşürler. Provitaminlerden karotin (A provitamini), sterinler (ergosterin, 7. degidroholesterin, vb.) bilinmektedir.

Bütün bitkilerin yeşil kısımlarında sarı-kırmızı karotin bulunmaktadır. Onun yağda erimesi kolaydır. Karotin, sarı-kırmızı meyvelerde (şeftali, erik, ısırgan otu) bol miktardadır. Hayvanların organizmasında karotin, A vitaminine dönüşür. Ayrıca karotin, havuç, domates, frenk üzümü, ısırgan otu, binbirdelik otu ve nergiste de mevcuttur.

Yağda eriyen vitaminler grubuna E vitamini (tokoferol) de aittir. Buğday posası, yonca, bitki yağları E vitaminiyle zengindir. E vitamini, tabiî antioksidanttır. Maddeleri ekşimekten korur. Ayrıca organizmadaki besi özünün biyosentezinde, hücrelerin çoğalmasında ve hücrenin metabolizma sürecinde etkilidir. E vitamini, genellikle cilt hastalıklarında, hamilelikte, düşüğü engellemede, erkeklerin cinsel ve salgı fonksiyonunun bozukluğunda kullanılır.

K vitamini, kan pıhtılaşması sürecine katılır. Onun yetersizliğinde organizmada pıhtılaşma zayıflar, kan akmaya başlar. Genel olarak tabiatta iki çeşidi (K1 ve K2) bulunmaktadır. K1 vitamini (folohion), bitkilerde sentez yoluyla meydana gelir ve yonca, karnıbahar, kuşburnu meyvesi, olgunlaşmamış domates, binbir yaprak, çobançantasında bol miktarda mevcuttur. K2 vitamini ise, genel olarak insan organizmasına bağırsak bakterilerinin sentezini yapar. Yemek ile birlikte alınan K vitamini, safranın yardımı ile hazmedilir. K vitamininin yetersizliği, safra yollarında taş oluşmasından dolayı insan sarardığında, karaciğer sertleşmesinde (siroz) farkedilir.

Askorbik asidi (C vitamini), metabolizma süreçlerinde (besi özlerini sindirme, bağlama, dokuların tabiî durumunu koruma ve dokuları tekrar eski şekillerine getirme) önemli görev yapar.

C vitamini yetersizliğinde, kan damarlarının geçirgenliği yükselir; kıkırdak ve kemik dokularının yapısı bozulur. C vitamini insan organizmasında oluşmaz. C vitamininin vücuda gerekli olan miktarı (büyüklere günde 50-100 mg., çocuklara 30-70 mg) yemekle birlikte alınması lâzımdır. C vitamini, genel olarak beyaz lahana, patates, taze soğan, domateste bol miktarda mevcuttur. Askorbik asidi ise, kara biber, kırmızı biber, siyah frenk üzümü, limon ve portakalda çok miktarda bulunur. Kuşburnu meyvesi de C vitaminince zengindir. Onun 100 gramında, 1500 mg. C vitamini bulunmaktadır. Bu yüzden, kurutulmuş kuşburnu meyvesi, oldukça değerli bir hammaddedir. 200 gr. kaynar suda bekletilen bir yemek kaşığı kuşburnu meyvesinden, C vitamininin bir günlük ihtiyaç miktarı elde edilir. Askorbik asit, sentez yoluyla da alınır. Toz, şeker, tablet şeklinde üretilir. Çeşitli polivitaminlerin bileşiminde de yer alır.

Gıda maddelerindeki C vitamininin miktarı, gıdaların muhafazasına, onların temizlenmesine bağlıdır. Meselâ, temizlenmiş sebzelerde C vitamini kolay bozulur. C vitamini, taze elmaya göre, üç ay bekletilen elmada %16, altı ay sonra %25, bir sene sonra %50 kadar azalır. Limon ile portakalın on ay bekletilmesinden sonra, askorbik asit %10-%30 kadar kaybolur.

Patates, soyulduğunda %16-20 C vitaminini kaybeder. Patates ile sebzeleri pişirirken, C vitamininin korunması için, sebzelerin su kaynadıktan sonra suya atılması gerekir. Soğuk suya koyarak pişirildiğinde %20-35 C vitamini kayba uğrar. Soyulmamış patateste askorbik asit tamamıyla korunur. C vitamini, ekşilik içinde iyi muhafaza olur. Yemeğin birkaç kere ısıtılması, C vitamininin defalarca bozulmasına sebep olur. Ayrıca C vitamininin bozulmasında, tencerelerin madenî (bakır, kurşun, çinko, vb.) olması da etkilidir.

C vitamininin yetersizliğini engellemek için, çocuk kurumları ile hastanelerde yemeğe özel olarak C vitamini katılır. Evde de yemekle birlikte alınabilir.

B grubunu B1 (tiamin), B2 (riboflavin), B3 ve PP (nikotin asidi), B5 (pantoten asidi), B6 (piridoksin), B9 (fomib asidi) ve B12 (siankobalamin) vitaminleri oluşturur.

Tiamin (B1), karbonhidrat değişiminde önemli görev alır. Tiamin, organizmaya yemek ile birlikte ulaşır. Mikroorganizmalar vasıtasıyla sentez olur. Günde büyüklerin 1,4-2,4 mg., çocukların 0,5-2,0 mg. tiamin ihtiyacı vardır. Tiamin yetersizliğinde, bağırsağın çalışması zorlaşır; kabızlık meydana gelir. Kas kuvvetsizliği ortaya çıkar; iş yapma isteği azalır. Tiamin, yemekle birlikte yeterli miktarda alınsa bile, süreğen alkolizmde, şeker hastalığında, bazı bağırsak-mide hastalıklarında organizmada yetersiz olur. Antibiyotikler, tiamini bozarak, onun işlekliğini zayıflatır.

Tiaminin hiç alınmaması, çok ağır bel hastalığını meydana getirir. B1 vitamini, gıda maddelerinin bileşiminde, genelde mayada, hububat ve bezelyede, karaciğer, böbrek, kalpte bol miktarda bulunur. Ayrıca beyaz una göre, kepekli unda daha çoktur. Soya, mısır da tiamince zengindir. Yemek pişirildiğinde, tiamin fazla bozulmaya uğramaz.

Riboflavin (B2), çocuğun büyüme süresince etkilidir. O, besi özü, yağ, karbonhidrat değişiminde etkili olarak merkezî sinir sisteminin işlevini yola koyar. Görmeye yardımcı olur; çocuğun gelişip büyümesine tesir eder. Riboflavin, yemekle birlikte alınır. İnsan bünyesinin günde, büyüklerin 1,9-3,0 mg., çocukların 1,0-3,0 mg. riboflavine ihtiyacı vardır. Riboflavinin yetersizliği, dudak kurumasını, hattâ dudak çatlamasını, ağız etrafında yara

çıkmasını, göz zarlarının iltihaplanmasını meydana getirir. B2 vitamini genel olarak yumurta, peynir, süt, et, tohum, buğday, mısır ve nohutta (yer fıstığı, soya, bezelye) boldur. Ekşitilmiş sütte (yoğurt, ayran vb.) riboflavin çoğalır; çünkü sütü ekşiten hücreler, riboflavini sentez yapmaya müsaittir. Ayrıca meyvelerde (armut, şeftali), sebzelerde (havuç, domates, pancar) bol miktarda bulunmaktadır. Pişirilen yemekte %20 kayıba uğrar.

Nikotin asidi (PP), asitlenme-dengeleme reaksiyonlarında, besi özü değişiminde önemli göreve sahiptir. Bitki besi özlerinin organizmada çalışmasını arttırır. Midenin, karaciğerin fonksiyonlarını etkiler. İnsan bünyesinin günde, büyüklerde 14-15 mg., çocuklarda 5-20 mg. nikotin asidine ihtiyacı vardır. Nikotin asidinin yetersizliği, palegra hastalığını meydana getirir. Bu vitamin, doktorun tavsiyesi üzerine başka hastalıkların tedavisinde de yaygın olarak kullanılır. Aşırı dozda alınması, yüzün kızarıp, ateş basmasına yol açar. Et, karaciğer, böbrek, maya, pirinç kepeği, buğday tohumu, nikotin asidince zengindir. Nikotin asidi, dış etkenlerden (güneş ışınları, oksijen, alkollü asitler) etkilenmez.

Piridoksin (B6), besi özünün, yağların organizmaya ulaşmasını sağlar. Sağlıklı büyük insana günde 1,5-2,8 mg., çocuklara 0,5-2 mg. piridoksin gereklidir. Piridoksin yetersizliği, çocuk gelişiminin bozulmasına yol açar; iç organların çalışmasını zayıflatır; kansızlığı meydana getirir. Ayrıca, hamile kadınlarda piridoksin yetersizliğinde, ağız boşluğundaki yapışkan zarlar, yüz, boyun, saç diplerini iltihap kapar; uykusuzluk ortaya çıkar. Piridoksin, gıda maddelerinin çoğunda (bira mayası, buğday kepeği, havuç, mısır, pancar, et, yumurta, süt, vb.) bulunur. B6 yetersizliği, kendi başına bulunmaz. Çünkü B6, yemekte de yeterlidir ve onu içindeki bakteriler sentez eder. Yapışkan maddeler, bitkilerin metabolizma sürecinde ortaya çıkar. Onlar, polisakaritli bileşimlerdir. Suyu kendine çekerek jelatin

maddesini oluşturur. Yapışkan dokulara nispeten o kadar yapışkan değildir. Yapışkan dokular, kendine suyu ne kadar fazla çekse de, sıvıya dönüşmez. Yapışkan dokular, zarar gören dokuya (meselâ, yapışkan zara) yumuşakça tesir eder. Dolayısıyla, bazı bitkilerden alınan yapışkan maddeler, solunum yolu iltihabında, bağırsak-mide yolları hastalığında iyi netice verir. Yapışkan maddeler, hatmi çiçeğinde, keten tohumunda çoktur.

Bütün bitkilerin hücrelerinde nişasta bulunur. Nişasta, kimyasal tertibine göre, polisakarittir. İnsan, nişastayı ekmek, çeşitli lapalar, pişmiş patatesle birlikte alır. Pişmiş nişasta, bağırsak-mideye ulaştığında, onun yapışkan zarını kaplayıp, çeşitli ters uyarıcı kaşıntılardan korur. Pirinçten alınan nişasta toz şeklinde olur. Onu yüz pudrasına katmak iyidir. Andız kökü, hindiba, patates, pirinç nişastaca zengindir.

İnsuline benzer maddeler, şeker hastalığında, ceviz yaprağı, fasulye, ısırgan otu, atkulağının (camuskulağı) yaprağı kullanılır. Bunlarda insuline benzer maddeler (meselâ, galenin, inozit, vb.) bulunmaktadır. Bitkilerden elde edilen ilâçların tesiri iyidir, onlar istenildiği gibi kullanılabilir.

Mineral tuzlar, insan organizmasında önemli görevler üstlenmektedirler. Onlar, hücre ve hücreler arası sıvıların bileşimine girer; fizyo-kimyasal reaksiyonların dengeli çalışmasını temin eder; metabolizma sürecine katılır; sinir ve kasların uyarılmasını etkileyip, mediyatorluk süreçleri yola koyar.

Potasyum tuzları, organizmada su-tuz değişiminde etkisini gösterir. Kanın tampon sistemlerinin bileşimine girer; sinir sisteminin uyarılma sürecini hızlandırır. Potasyum tuzları patates, lahana, fasulye, şalgam, kayısı, şeftali ve köknarda bol miktarda

bulunur. Potasyum tuzları, hücredeki kan plazmasının (sıvısının) bileşimine girer; kemiklerin şekil almasında, kan pıhtılaşmasında, sinir uyarılmasında yaptığı görevi önemlidir. Potasyum tuzları, lahana, bezelye, şeftali, kayısıdan alınabilir.

Magnezyum tuzları, buğday, arpa, kuru üzüm, erikte boldur. Magnezyum, karbonhidrat ve fosfor metabolizmasında etkilidir.

Fosfor tuzları, başka yağların bileşimine girer. Metabolizmanın bütün çeşitlerinde etkilidir. Lahana, havuç, pancar, kayısı, şeftali, erik ve dutta bol miktarda bulunur.

Demir tuzları, organizmadaki bütün kimyasal reaksiyonlara etki gösterir. Kan oluşumunda önemli görev yapar; hemoglobin bileşiminde bulunur. Demir, elma, armut, şeftali, kayısı, üzüm, ayva, ısırgan otunda mevcuttur.

Silisyum tuzları, bitkilerde bulunmaktadır. Onlar, kan bileşiminde, deride, yapışkan zarlarda vardır. Silisyum, kan pıhtılaşmasına etki ederek, kan akmasını durdurur. Kan damarlarının geçirgenliğini azaltır; ayrıca iltihap ağrılarına da tesir eder.

Mikroelemanlar, organizmadaki biyolojik reaksiyonlara devamlı katılır. Manganez, bakır, çinko, krom, nikel, kobalt, iyot, brom vb. elemanlar, organizmaya sebze ve meyvelerle birlikte alınır. Mikroelemanlar, kan sıvısının, fermentlerin, hormonların bileşiminde bulunur.

Hastalıkların çoğuna toprağın kimyasal terkibi ve onda yetişen bitkiler, bitkilerle beslenen hayvanlar neden olur. Meselâ, iyot, guatr bezi hormonunun bileşimine girer. Eğer toprakta iyot yetersizse, guatr hastalığını meydana getirir.

Bakır ile çinko, kan dolaşım sürecinde etkilidir. Bakır, hipofiz hormonunun salgılanmasında da aktif roldedir. Meyve-sebzelerin çoğunda, nohut, patates, elma, armutta bakır bulunmaktadır.

Ölmezçiçek, bezelye, kırmızı biberde kobalt boldur. Kobalt, kan oluşma sürecinde önemli görev yapar. Krom yetersizliği, şeker hastalığının ortaya çıkmasına neden olur. Krom, dut meyvesinde, ravent (ışkın), ısırgan otunda, acırgada mevcuttur.

Yukarıda gösterilen bitkilerin temel ve etken biyolojik maddelerinin tesiri, tespit edilmiş herhangi bir hastalığın tedavisinde ve önlenmesinde, ayrıca çalışma performansını arttırmada, ağır ve çetin şartlarda kullanılabilir. Meselâ, çeşitli hastalıkların baş göstermesi sırasında (stomatit, gastrit, enterit, kolit, zatürre vb.) papatya, sinir otu, kahverengi çay gibi birçok bitki yararlıdır. Karaciğer ve safra yolu hastalıklarında safra söktürücü özelliği olan ölmezçiçek, nergis, edelvays çiçeği tavsiye edilmektedir.

Böbrek hastalıklarında, gut hastalığında, atkuyruğu, sığırkuyruğu, ak ağaç yaprağı ile tomurcuğu, köknar ağacının tomurcuğu, ardıcın meyvesi, dulavrat kökü, dereotu kökü, vb. kullanılır. Kan damarlarının geçirgenliği yükselip, çeşitli kanamalara yol açtığında ise, kan kesici bitkiler, ısırgan otunun yaprağı, su biberi, çobançantasıyla, binbir yaprak otu, vb. kullanılır. Isırgan otu, kartopu, kuşburnu, üvez, alyuvarların oluşmasını arttırıp, organizmanın hastalığa dayanıklılığını güçlendirir.

Anasonun meyvesi, öksürük otunun yaprağı, kekik, andız kökü, balgam söktürücü etkiye sahiptir.

Yemek sindiriminde, kır pelini, yabanî hindiba, dere otunun kökü, kimyon meyvesi, vb. etkilidir.

Akdiken, ravent (ışkın), yabanî lahana ishale yol açar.

Ahududu ile frenk üzümünün meyvesi, ıhlamurun çiçeği terletici özelliğe sahiptir.

Cırganak yağı, nergis, aloe, sinir otu, binbirdelik otu, pıtrak otu, yaraların iyileşmesini hızlandırır.

Şeker hastalığının genel tedavisinde de, fasulye, Arnavut darısı, yaban mersini (keçi yemişi) gibi çeşitli bitkiler tavsiye edilmektedir.

Kedi otu, acı ısırgan, kahverengi çay, şeytansaçı otu gibi bitkiler, yatıştırıcı özelliğe sahiptirler.

II. BÖLÜM

TİBET HEKİMLİĞİNİN SIRLARI

Yeryüzündeki hayat, bitkilere sımsıkı bağlıdır. Bitkilerin kullanım alanları çeşitlidir; meselâ, gıda olarak (sinir otu, kuşburnu, sarı ağaç, atkulağı, pelin, nane, maya, yabanî hindiba, binbirdelik, güvey otu, anason, öksürük otu, vb.), sanayi endüstrisinde hammadde olarak (yabanî hindibanın nektarı, cevizin ağacı, kuş kirazı, meyan, kök boya, vb.) kullanılır. Ayrıca şifâlı bitkilerin ilâç, şekerleme, alkol içecekleri, kozmetik-ıtriyat, konserve, vernik boyalar gibi çeşitli alanlarda kullanımı yaygındır.

Gezegenimizdeki yer yüzeyi her geçen yıl bozulmaya uğramaktadır. Bu durum, şifâlı bitkilerin azalıp, seyrekleşmesine yol açmaktadır. Bazı şifâlı bitkiler yeryüzünden tamamen kaybolmuştur. Bitkilerin bazılarının kaybolması, çevrenin tabiî istikrarsızlığına yol açar. Bitkiler, atmosferi kirletici gazlardan (toz, duman, gaz) temizleyip, tabiî süzgeç (filtre) vazifesini üstlenmektedir. Bitkiler, çevreyi kirleten ve zarar veren etkilerden korur. Yeryüzündeki bitkiler tabiat temizliği için çaba sarfederken, onları korumak, tamamen yok olmalarını engellemek, bizim, insanların

görevidir. Bitkiler, biyosfer kirliliğinden çok zarar görürler, ama buna rağmen çevreyi temizleyip, tabiî kalıcılığa neden olurlar.

Her bitkinin kendine has özellikleri vardır. İnsanların, bitkilerin bu sıfatlarını öğrenerek, yararlı işlerde kullanmaları gerekir. Gürültüyü bastırıp, onun zararını azaltabilen bitkiler, ağaçlar vardır. Bunlar, ak ağaç, meşe, kavak ağaçlarıdır; genelde sokak kenarlarına, parklara dikilmesi yararlıdır. Güneş radyasyonunun zararlı ışınlarından korunmak için, cırganak, köknar, ardıç, kara ardıç yetiştirilmelidir. Oto araçlarından çıkan zararlı gazlardan korunmak için, kuşkirazı, leylak, elma, atkuyruğu, meyve ağaçları, otsu bitkilerden ise, özellikle ayvadana ile pelin faydalıdır. Mümkünse, bunların benzin istasyonlarının yanında yetiştirilmesi tavsiye edilir.

Arabaların çok geçtiği anayolların kenarlarında ise, kurşunu kendine çeken bitkiler yetiştirilmelidir. Bu grup, atkuyruğu, kuşburnu, ak ağaç, pıtrak, gümüş düğme otu, nergis, oğul otundan oluşmaktadır. Bitkilerin çoğu salgıladıkları eter yağları sayesinde havaya dağılmış zararlı mikropları ve virüsleri yok eder. Bitkilerin böyle özelliklerine de önem verilmelidir. Meselâ, verem mikrobakterisine karşı, ardıç çeşitleri, ıhlamur, adaçayı, sedef otu, pelin, ayvadana fevkalâde etkilidir.

Mide ve bağırsak enfeksiyonuna karşı nar, kuşekmeği, sinir otu etki eder. Bitkilerin biyolakasyon etkileri de unutulmamalıdır. Ağaçları üç gruba ayırabiliriz: Birinci grup besleyiciler (enerji verenler), ikinci grup sindiriciler (enerjiyi kendine alanlar), üçüncüsü ise, tarafsız ağaçlardan oluşmaktadır.

Soğuk aşırılığında enerji verenler, sıcak aşırılığında enerjiyi kendine alan ağaçlar, iki gruba da katılmayanlara tarafsız ağaçlar

faydalıdır. Enerji verici ağaçlar, meşe, ardıç, akça ağaç, üvez ağacı; enerji alan ağaçlar, ak kavak, kara kavak, titrek kavak, ıtırga, yeşil çam, ceviz, inci çiçeğinden oluşur. Nötr ağaçlar ise, ak ağaç, şeftali, incir, kayısı, kuşüzümü, vişne, elma, armut, erikten oluşur.

Enerji verici ağaçlar (meşe, ardıç, akça ağaç, üvez ağacı), insana kuvvet kazandırır; hastalıkların çoğuna tepki gösterir; tansiyonu düzene sokar. Ayrıca kemik, eklem ağrıları, eklem yangısında (artrit) yararlıdır. Enerjiyi çeken ağaçlar, hipertoni hastalığında, böbrek, baş ağrılarında, guatr, bronşit, astım hastalıklarında kullanılır.

Bunların kullanım usûlleri şöyledir: Hastalığınız için şifâlı ağacı seçip, 5 dakika yaslanmak yararlıdır. Küçük çocukları, raşitizm, fıtık ile hastalandıklarında, enerji verici ağacın yanından üç-dört kez geçirmek iyidir.

Ay ışınları sadece insan organizmasına değil, bitkilerin gelişmesine, biyolojik etken maddelerin birikmesine de yararlı olur. Fidan dikerken, ayın yeniay, dolunay oluşu ya da küçülmesi dikkate alınmak gerekir. Ay evresi 29,5 gündür. Astrologlar onu dörde ayırırlar:

1) Yeniay döneminden yedi güne kadar onun daha olgunlaşmamış süresi sayılır. Bu sürede, insanların okumaya, akıl gerektiren işlere karşı arzusu artar; beyin fonksiyonlarının işlekliği aktif hâle gelir. Bu sürede mümkün olduğu kadar güç gerektiren ağır işlerden uzak durmak gerekir. Beslenmede ise, genel olarak sütlü besinlerle yetinmek iyidir. Ağır ve acılı yemekler az kullanılmalıdır.

2) Gençlik süresi, ayın 7,5 gününden sonra dolunaya kadar olan süresidir; yani 7,5-14,5 günleridir. Bu süre de çalışmaya en uygun zamandır. Genel işleri bu sürede tamamlamak iyidir. Ama bu sürede de organizma biraz zayıflamaya başlar.

3) Durma süresi, 14 günden 21,5 güne kadarki süredir. Bu sürede ağır işler yapılmamalıdır. Bu sırada kronik hastalıklarda ilerleme olabilir. Mümkün olduğunca organizmayı fazla cüluflardan arıtmanın yollarını aramak gerekir.

4) Yaşlılık süresi, ayın son evresidir. Bu sürede bütün işleri bırakıp, mümkün olduğu kadar dinlenmeye fazla zaman ayırmak yararlıdır.

Ay, yer gezegeninin ayrılmaz yandaşıdır. Yeryüzündeki bütün canlılara kendi etkisini gösterir. Bundan dolayı, atalarımız ayın biyoenerjik dalgalarına eskiden beri önem vererek, ona göre davranmışlardı.

Daha önce şifalı bitkilerin hoş kokularından söz ettiğimizde, yaprağı kullanılan çay otunun şifalı özelliğinden de bahsetmiştik. Hoş kokulu çayın kokusunu hissetmeyen yoktur. Genel olarak da ağaçların, bitkilerin kokularının şifalı özelliği büyüktür. Mis kokulu çiçeklerin, hoş kokan elma bahçesinin, iğdenin, kısacası sayısız ağaçların, otların kokusu, insan moralini yükseltip, sezimlerini uyandırmasının dışında, organizmaya da olumlu etki eder.

Ağaçların, otların kokusu, parfüm, pudra, allık üretiminde, daha doğrusu, kozmetik ürünlerinin üretiminde yaygın kullanılmaktadır. Tıpta buna "Aromaterapi" denir; ikinci deyimiyle Odoroloji'dir. Modern tıbbın ispatlarına inanırsak, her bitkinin kendine

has kokusu vardır. Kokuların özelliği, bitki bileşimindeki eter yağına bağlıdır. Eter yağları, solunum organları sayesinde kana çabuk sinerek, sindirimliliği sayesinde şifâlı bir özellik gösterir.

Kokuların hepsi merkezî sinir sistemi vasıtasıyla tesir verirler. Koku, ilk olarak beyin çalışmasına büyük tesir gösterir. Meselâ, bilgisayar program yapımcıları lavanta çiçeğini koklarlarsa, hatalarının %20'ye kadar düştüğü bilinmektedir. Yasemin kokusu ise, yapılacak hataları %33'e indirir. Kozmetik fabrikalarında çalışan uzmanlar genel olarak bulaşıcı ve ilerleyici hastalıklara seyrek yakalanırlar.

Kokuya alışma ve onu seçmenin ayrıcalıkları da çoktur. Meselâ, Japonlar yaseminin kokusunu çok severler; Amerikalılar ise, greyfurtun kokusuna ayrıca değer verirler. İngilizler doğum yapan kadının kokusunu beğenirler; Çinliler ise, su içinde yetişen yosun gibi bitkilerin kokularını değerli sayarlar. Bizim Türk soydaşlarımız gül çiçeğinin kokusunu; Hindistanlılar sandal bitkisinin kokusunu severler. Kırgızlar ise, iğde ile pelinin kokusuna değer verirler.

Ayrıca Kırgızistan'da yetişen pelinin bütün çeşitleri bulaşıcı hastalıklardan korunmaya çok yararlıdır. Bitkilerin kokusu çeşitli hastalıklara karşı aranan şifâdır. Meselâ, nane kokusu baş ağrısını dindirerek, beyin işlevini aktif hâle getirir. Ünlü doktor Hipokrat şöyle demiş: *"Beynimin iyi çalışması için, naneden yapılan tacı başıma takarım."* Koku, merkezî sinir sistemi aracılığıyla iç organlara da kendi etkisini gösterir. Örnek alırsak, yetişmiş kırmızı gül çiçeğinin kokusu, sinir sistemini serinletip, baş ağrısını dindirir. Elma çiçeğinin kokusu ise, tansiyonu yükseltir; hâlsiz insana kuvvet verir. Frenk üzümünün kokusu, kansız insanda,

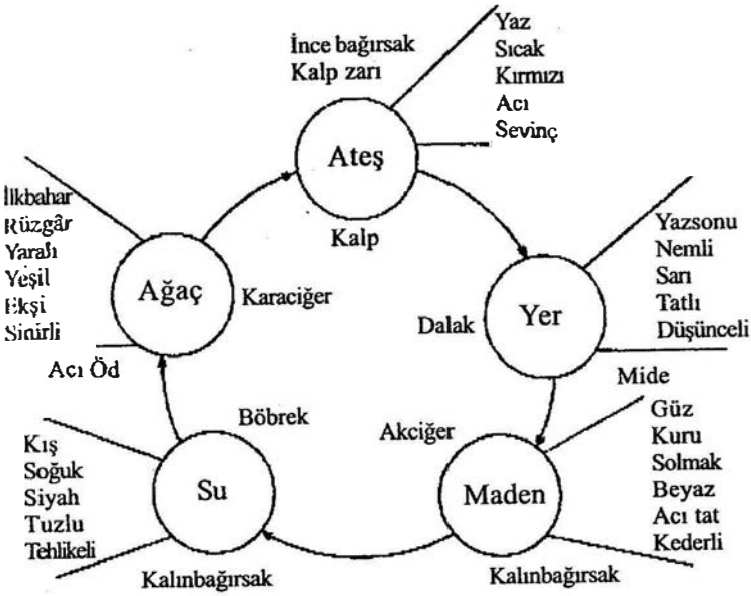
bronşiyal astunda, akciğer iltihabında değerli şifâdır. Leylâk kokusu ise, kemik hastalığına şifâ olur.

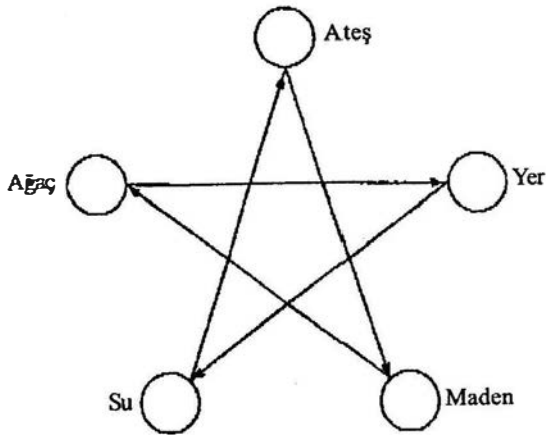
Eski zamanlardan beri bitkileri yakarak, onun dumanı ile ağızdan nefes aldırarak, birçok hastalıklara karşı kullanmışlardı. Dumanı içe çekerek tedavi olma yöntemi, hâlâ Türkiye'de, Hindistan'da yaygın olarak kullanılmaktadır. Ona "nargile" derler; dumanı içe çeken borusu, koku temizleyici suyu mevcut âlettir. Adaçayının dumanı ile nefes alma, cilt hastalıklarının iyileşmesinde etkilidir. Kalp, kan, damar hastalıklarında kurtpençesinin yararı büyüktür. Onları yakarak, dumanını ağızdan içe çekmek, çok faydalıdır.

İnsan organizmasına tonus- kuvvet verici bitkilerin kokusu vardır; onların bazıları şunlardır: Karanfil, defne, kara biber, süsen çiçeği, kahve, frenk üzümü, limon, dere otu, biberiye. Moral düzeltip, organizmayı yatıştırmaya ise, şu bitkilerin kokusu ayrıca faydalıdır: Portakal, mandalina, kedi otu, şerbetçi otu, lavanta, papatya. Göz kuvvetini artırıp, görme sistemini canlandırıcı bitkilerin kokuları şunlardır: Itır çiçeği, biberiye. Kalbe kuvvet verici ağaçların kokusu: Akdiken, titrek kavak. Solunum organlarına kuvvet verici kokular şunlardır: Ak ağaç, kara andız, andız, ardıç, sarı meyan, meyan.

Kırgızistan'da yetişen ağaçlar, bitkiler, aroma kokuları bakımından zengindir. Demek ki, gelecekte aromaterapinin, tıbbın önemli kolu olarak açılma imkânı güçlüdür; bu da gelecek hakkında daha iyimser bir hava yaratır.

İnsanoğlunun hayatı, onu kuşatan tabiat ile olan ilişkisi, insan yaratıldığından beri kafasını yoran meselelerden biridir. Tibet hekimliğinde onu şöyle bir şema ile gösterirler:


İnce bağırsak
Kalp zarı
Yaz
Sıcak
Kırmızı
Acı
Sevinç
Ateş
Kalp
İlkbahar
Rüzgâr
Yaralı
Yeşil
Ekşi
Sinirli
Ağaç
Karaciğer
Acı Öd
Dalak
Yer
Yazsonu
Nemli
Sarı
Tatlı
Düşünceli
Mide
Böbrek
Akciğer
Güz
Kuru
Solmak
Beyaz
Acı tat
Kederli
Kış
Soğuk
Siyah
Tuzlu
Tehlikeli
Su
Maden
Kalınbağırsak
Kalınbağırsak


Ateş
Ağaç
Yer
Su
Maden

İnsan hayatı beş temel elemandan oluşur: Su, ateş, maden, ağaç, yer. Su ateşi söndürür; ateş madeni yaratır; maden ise sırası geldiğinde ağacı yok eder; ağaç yeri yararak çıkar. İşte bu ayrı, ama birlik oluşturan elemanlar insan organizmasıyla uyuşur. Meselâ, ağaç-karaciğer, safra (öd); ateş-kalp, ince bağırsak; yer-dalak, mide; maden-akciğer, kalın bağırsak; su-böbrek, idrar kesesi. Ayrıca ağaç-ilkbahar, ateş-yaz, yer-yazın sonu, maden-sonbahar, su-kış şeklinde de düşünülür.

Her elemanın kendine özgü rengi de vardır. Meselâ, ağaç-yeşil, ateş-kırmızı, yer-sarı, maden-beyaz, su-siyah. Elemanların ayrıca kendine has tadı da vardır: Ağaç-ekşi, ateş-acı, yer-tatlı, maden-acı, su-tuzlu. Elemanların ayrı ayrı karakteri de vardır: Ağaç-sinirli, su tehlikeli, maden-kederli, yer-düşünceli, ateş-sevinçli.

Tibet hekimliğinde teşhis koymak için ekspres metot usûlü kullanılır. Çabuk teşhis koyma, temel olarak, göz, avuç, kulak, ayak tabanına bakmakla başlar. Bu organların her birinin kendi haritası vardır; orada her organın yeri, organizmadaki görevi, diğer organlarla ilişkileri gösterilmiştir. Tibet hekimliğinde modern tıptaki meşhur tahlillere, röntgen, ultrasyon, kan, idrar tahlili gibi, hiç gerek yoktur. Ekspres metot usûlünde tahlil, sadece olgulara dayanmaktadır. Her hastalığın özgü işaretleri vardır; onu yok saymak ya da dikkate almamak mümkün değildir.

Çin Hekimliğinde Kullanılan Hayvansal İlâçlar

Çin hekimliğinde hayvanlardan alınan veya hayvanlarla ilgili olan ilâçlar önemli yere sahiptir. Bunun temelini, hayvanlar dünyasında yaşayan bütün çeşitler ve sınıflar oluşturur.

Çin hekimliğinde zar kanatlılar ile örümceğimsilerin yüze yakın çeşidi bulunmaktadır. Sadece şifâ amacıyla kullanılan gübre böceklerinin yirmiden fazla çeşidi vardır. Onların içinde irin emenlerden çoktur. Yengeç türü ve eklem bacaklıların yüzden fazla çeşidi ilâç olarak kullanılmaktadır. İlâç yapımında birkaç çeşit yılan, kertenkele, kurbağa ve semenderden yararlanırlar. Çin farmakolojisinde, tatlı suda ve denizde yaşayan balıkların yanı sıra kuşların yüzlerce çeşidi bilinmektedir. Deniz sahilinden çeşitli mercanları, ilâç hammaddesi olarak kullanmak için toplarlar. Misk-mosehus, çok değerli sayılan ve çok kullanılan, ayrıca hayvandan alınan en değerli şifâ özelliği olan bir hammadde. Misk elde edilen hayvan, çok süslü, ren geyiğine benzeyen "kabarga" adlı hayvandır. Onun ren geyiğinden farkı, boynuzsuz olup, arka tarafa doğru eğilen uzun, keskin azı dişleri olmasıdır. Kabarga, Orta Asya ve Doğu Asya'nın yanı sıra Uzak Doğu bölgelerinde de bulunmaktadır. Bu hayvan sadece yüksek dağlı, iğne yapraklı ormanlarda yaşar; dağların kayalı yüzeylerini ve taşlı bölgeleri sever. Karın bölgesinin aşağısında, göbeği ile cinsel organının ortasında kendine misk çantası (kesesi) bezlerinin salgıladığı hammaddeyi içinde tutar. Kesesi yuvarlak biçimdedir, uzunluğu 6 cm., eni 3 cm., yüksekliği 5 cm. olur. Olgun erkeğinde misk kesesi kendi hacmine kadar ulaşır, miskinin bol miktarını kendine tutar, ortalama 30-50 gramdır. Hayvan diri iken misk koyu kırmızı rengindeki yağ ilâcının kıvamına sahiptir. O, özel, güçlü ve sabittir, kuruturken yok olur. Eğer tekrar ıslatılırsa, kokusu yeniden ortaya çıkar. Miskin kokusu 1:100000000000 konsantresinde hissedilir. Çin hekimliğinde, misk bezinin sırrı kullanılır; yani kuru biçimindeki misk kesesinin içindeki kullanılır. Orada % 0,5-2 ölçüsünde keton muskan, $C_{16}H_{36}O$ olduğunu gösterir. O, renksiz, koyu yağdır; ondaki miskin kokusu, kolesterin, yağ ve besi özü, süt asitleri ve boyar maddeler, potas-

yum fosfatı ve omoniyum tuzu ona göre olur. Çin hekimliğinde misk, kansızlıkta, nevrasteni (sinir zayıflığı) durumunda, bayılmada, uyku bozukluğunda, histeri ve çocuklarda görülen titremelerde verilir. Ayrıca kuvvet verici ve kalp kaslarını sağlamlaştırıcı madde olarak da kullanılır. İneğin safra taşı ile birlikte kullanılan misk, antispastik ve ateş düşürücü ilâç olarak da bilinmektedir. Miski toz hâlinde veya kapsül şeklinde, çoğu zaman başka ilâçlar ile beraber verirler; bir kerelik dozu 0,01 gramdır.

Boynuzlu Asya gergedanının boynuzu, miskten geri kalmayan şifâlı özelliğe sahip bir hammadde sayılmaktadır. (Rhinocerus inficus- Unicornis-cuusro) Asya gergedanının kalın, kısa, ucu keskin olmayan bir tek boynuzu olur. Asya gergedanları Himalaya'nın güney yanlarında, Birman'da, Tayland'da, Vietnam'da yaşamaktadırlar. Çin hekimliğinde, siyah renkli boynuzlara çok değer verilir ve sık kullanılır. Onu antitoksin (rahatlatıcı) ilâç olarak kullanırlar. Epidemik ansefalitte başka ilâç maddeleriyle birlikte alınmasını tavsiye ederler. Çin doktorlarının en sevdiği ilâç sayılır; pahalı olduğundan dolayı ancak çok gerekli durumlarda kullanırlar. Boynuzu ince dilimlenmiş şekliyle kullanırlar. Onu başka şifâlı maddeler ile birlikte kaynatırlar veya toz hâline getirirler; bir kerelik dozu 0,5-6 gramdır.

Geyiğin daha yaş boynuzu, Çin hekimliğinin en temel ilâç maddesi sayılır. Onu genel kuvvetlendirici ve tonus güçlendirici madde olarak kullanırlar.

Zebra, ala geyik, maral bu amaç için boynuzları kullanılan hayvanlardır. Onlar, Mançurya ve Sibirya ormanlarında yaşarlar. İlkbaharda maralın eski boynuzu düşerek, yenisi çıkmaya başlar.

Düşen boynuzun yerine, daha zengin, hafif çıkık şekilde bir tümsek oluşmaya başlar; kısa sürede sertleşir; sonunda, birkaç kiloluk büyük boynuza dönüşür.

İlkbaharda yeniden gelişmeye başlayan ham boynuzlar Mayıs-Haziran aylarında alınır. Çin hekimliğinde, onlar temel şifâlı bammaddeler olarak kullanılır. Boynuzlar ne kadar yaş ve nazik olursa, şifâlı özelliği de o kadar güçlü olur. Boynuzda fosforlu acı kireç, spermin, lesitin vb. maddeler bulunur.

Boynuzlardan alınan ekstreler sempatik sinir sistemlerinin ucunu uyandırır; 1:1000 su karışımı, ayrılan kulak kan damarlarının genişlemesine yardım eder; 1:100000 su karışımı, kalp atışlarını artırmaya yatkın ve onun kısalma emplitütünü büyütür; 1:10 su karışımı, kalbi durdurma gücüne sahiptir.

Çin hekimliğinde boynuzlar geniş biçimde kullanılır. Çin doktorlarının fikrine göre, anemi, iştahın genel zayıflığı, baş dönmesi, uykusuzluk, rahim şişliği, bazı cilt hastalıkları, akciğer veremi, romatizma, böbrek taşları vb. hastalıklar, boynuzla iyileşen hastalıklardır. Bunların dışında boynuzları, enfeksiyon hastahklarından iyileşmeye başlandığı zaman, sara hastalığında, nimfomanide, beyaz akıntı olduğunda, sağırlıkta ve görme zayıflığında verirler. 16 yaşını doldurmamış çocuklara uygulanması yasaktır.

Boynuzlar, toz ve helezon katılmış infusyon şeklinde ya da başka ilâçlarla karıştırılarak kullanılır. Toz şeklindeki boynuzun bir kerelik dozu 0,5-1 gram miktarındadır. 10:200 su ekstresi hâlinde seyrek olarak tavsiye ederler; günde 3 kez bir yemek kaşığı alınır.

Çin hekimliğinde, geyiğin bütün vücudundaki, başından ayaklarına kadar, veterlerin de ("inzin" denilen) şifâlı özelliği vardır. Kesilen hayvanın derisini soyduktan sonra her tarafındaki veterleri kesilip alınır; etlerinden ve kemiklerinden ayrılıp, rüzgârın hafif estiği yere gerilerek asılıp, kurutulur. Böylece kurutulan veterler, sarımtırak renk alır ve hiç kokusu olmaz.

Çin doktorları, geyiğin veterlerini ayırıp, hâlsizlikte başka ilâçlarla birlikte uygularlar; hastalıktan iyileşmeye başlayan yetişkin çocuklara, verem hastalarına tavsiye etmektedirler. Toz hâline getirilen veterler kaynatılarak da uygulanır; bir kerelik dozu 5-6 gramdır.

Çin hekimliğinde antilopun boynuzu da kullanılır. Antilop, inek, koyun ve keçi grubuna girmeyen ayrı bir gruptan olan hayvandır. Dış görünüşü, vücudunun ölçüsü ve hayat şartlarına bakılırsa, antiloplar çok çeşitlidir. Antilopların boynuzlarının biçimi ve tertibi de çeşitlidir; çok ince olanından büyük kılıca benzeyenlerine kadar çeşitli türlerden ibarettir. Erkeklerinin boynuzunda çok sayıda yüzük gibi halkaları vardır. Dişilerinde ise, halkalar az sayıda ya da hiç yoktur. Antiloplar Güney ve Orta Asya'da, kırlık ve çorak bölgelerde yaşarlar.

Çin hekimliğinde, antilobun boynuzundan alınan (ince dilimlenen) yongaları kullanırlar. Onları genelde antitoksin, spazmolitik, sedatif ve ateş düşürücü ilâç olarak kullanırlar.

Çin hekimliğinin en sevilen şifâlı ilâcı olarak akrep (scorpionidace) kullanılır. O, örümceğimsiler sınıfındaki omurgasız hayvanlar takımına aittir. Akrebin vücudunun uzunluğu birden on santimetreye kadar olup, baş, göğüs, çene ve parçalara ay-

ılan kamından oluşur. İkinci kısmı iki bölümden oluşur: Ön geniş ve uzun bölüğü ve arka ince kuyruğu denilen bölükten ibarettir. Kamının son kabarık bölüğünde iki bez vardır. Onun sırrı zehirli olmasındadır. Bezlerinin çıktığı deliğinde sivri askı gibi diken mızrağı vardır. O, akrebin korunma ve saldırma silâhı sayılır. Akrepler, zar kanatlılar, örümcekler, kırkayaklar ile beslenirler. Onları kendisinin iki kıskacı ile yakalayıp, iğnesini batırarak öldürürler. Akrep iğnesini batırdığında, insan çok şiddetli ağrı çeker; hattâ tropik büyük akreplerin ısırması ölüme yol açabilir. Akrebin zehiri suda eritilen ekşi reaksiyondaki şeffaf sıvıyı andırır. Çıkardığı zehirin ölçüsü akrebin çeşidine, onun hacmine, bir önceki salgıladığı zehirin süresine bağlıdır. Zehir, Berksfel'in ve Şomberlen'in mumları dolayısıyla değişime uğramadan geçer; fakat aynı zamanda yerli uyarıcı değişikliği yaratıcı yeteneğini kaybeder. Akrep zehirini kısa süre için 100 C^{o}'ye kadar ısıtırsa bozulmaz. Çeşitli akreplerin zehiri, farmakolojik etkilerine göre çeşitli olabilir, çeşitli kimyevî terkibe ve fizikî özelliklere sahip olabilir. Sıçan ve farelere 0,02 mg./100 gr. dozda, köpeklere 0,03 mg./kg. akrep zehiri verildiğinde kanın serumunda potasyumun ölçüsü yükselmiştir. Sodyumun ölçüsü ise azalmıştır. Akrep zehiri, hücrevî diaframların geçirgenliğini değiştirir; bu sayede potasyum hücrelerden kana geçer. Derinin altına uygulanan zehir, yerli uyarıcı reaksiyonları ortaya çıkarır; aynı zamanda genel etkisini de gösterir; o arada çeşitli kasların kasılmasını meydana getirir; boyun kaslarının ve bedenin kasılmasına sebep olur; mideyi bulandırır ve ereksiyonu ortaya çıkarabilir. Aşırı hâlsizliğe yol açar; aynı zamanda ateş yükselir ve rahatsızlık görülür. Nefes alma zorlaşır; damar atışları hızlanır, azalır (dakikasına 140 kere) kadar veter refleksleri kaybolur; göz bebeği küçülür; akomadasyon (uyum) yok olur. Vücuttaki yağların zayıflaması ve karaciğer nekrozu, organizmanın zehirden

arınınasında karaciğer hangi göreve sahip ise aynı göreve bağımlılığa koyulabilir.

Akrebin kanının, zehirine göre antitoksin etkiye sahip olduğunu İ. İ. Meçnikov ispatlamıştır. Fareler için akrebin belli bir orandaki zehiri toksit dozda verildiğinde, zehir zararsız olur.

Zehirin kimyasal terkibi hâlâ bilimsel olarak bilinmemektedir; fakat bu besi özü değildir, çünkü zehirli bezlerin gizli sırrı kendi zehirliliğini ondan başkalarını ayırdıktan sonra gizler. Akrebin zehirine alkol eklendiğinde, toksin ortaya çıkar, lügolevlik eritme, kloritli altın, manganez, altın; mayasıl, potasyum, amonyak ile bozulur; asitlere göre alkalikler zehiri kısa sürede kolay bozarlar. Akrep zehrinin bileşiminde erosin, tirozin, lisetin, kolesterin bulunmaktadır. Akrebin toksini lesitin ile karışınca, hemolitik özelliğe sahip lesitidi kolay oluşturur. Çin hekimliğinde olduğu gibi, tümü kurutulan akrebi veya onun kuyruğunu kullanırlar.

Akrebin tümünü narkotik ve sedatif ilâç olarak kullanırlar. Yakılmış akrebin külünü böbrek taşlarını çıkarmak için uygularlar. Kuyruğu ise, antitoksik ilâç olarak kullanılır; canlı akrepler ile ekşitilmiş bitki yağını kulak iltihaplarına karşı kullanırlar.

Akrebin tamamı veya kuyruğu toz şeklinde başka ilâç maddeleri ile birlikte kullanılır. Çin hekimliğinde, akrep gibi aynı yöntemlerle çıyanı (scolopendridal) da kullanırlar.

Çıyanlar genel olarak sıcak ve iklimli ülkelerde bulunmaktadırlar. Onların vücudu uzun (30 cm.), solucan gibi, bölüklenmiş, 25-17 bölükten oluşur; onlar başı vücudundan ayırıp, iki bölük iki güçlü ayak çenesini taşır. Onun dibinde zehirli bezi bulunur,

yukarı bölgesinde ise, keskin tırnağı yerleşmiştir; o bezin düdüğü açık şekilde olur.

Çıyanın zehiri, ekşi reaksiyonun bir köklü şeffaf sıvısıdır. Alkolün ve arıtılmış suyun tesiriyle onda çok ince ve ipliklere benzeyen çöküntü oluşur. Çıyanın kendisi kendi zehirini hissetmez. Zehirin özelliği yıl mevsimlerine göre değişime uğrar.

Çıyan ısırığı, yerinde iltihaplı büyük şişlik ve reaksiyon oluşturur. Şişlik iki-üç güne kadar geçmez. İltihaplı reaksiyonun gelişmesi neticesinde acı verici ağrı ile ısırılmış bölgenin kenarlarında su kabarcıkları ortaya çıkar. İnsanların bünyesinin ferdî özelliklerine göre, çıyan ısırması sadece bölgede değil, genel reaksiyonu, genel hastalığı, vücut ısısının yükselişini meydana getirir. Onun zehiri bazen ölüme de neden olabilir. Çıyanın bütün tükürük bezlerinin sırrı, hemolizin, antikoagulin, diastazu, ivertasu ve proteolitik fermentte saklıdır.

Çin hekimliğinde, güçlü antitoksik, spazmoliptik ve sedatiflik ilâç olarak çıyanın bütün bedeni kullanılır. Çocukların lenf boğumları verem olduğunda tavsiye ederler. Romatizma ve böbrek taşı olanlara 0,1 gr. alınması tavsiye edilir. Çin doktorları, çıyanı ilâç olarak kabul eden kadınların hamile kalma yeteneklerinin durduğunu belirtmiştir. Toz hâline getirilen çıyanı bazı cilt hastalıklarına karşı kullanırlar.

Çin hekimliğinde, arı balı da yaygın kullanılır. Çince "mi" denir. Ayrıca işçi arılardan alınan arı sütü yaygın kullanılır. Balda ortalama %18 su, %74,4 monosakkarit-glikoz ve früktoz, %1,3 şeker karışı, %4,7 nişasta zamkları ve başka şeker olmayanlar, %0,45 nitrojenli bileşikler, %0,19 mineral maddeler, %0,1 organik asitler,

fermentler-diastaza, inventaza, lipaza, fazla sayıda olmayan bazı B grubundaki vitaminler ve askorbik asit bulunmaktadır.

Bal, hafif yumuşatıcı etki verir ve hâlsizlikten zayıflandığında veya mide ülserinde hazmedici şifâlı bir ilâç olarak kullanıldığı bilinmektedir. Ayrıca balın antimikrop özelliği de vardır.

Çin hekimliğinde bal, genel kuvvet verici ve öksürüğe karşı ilâç olarak kullanılmaktadır. Çin doktorları, balı midede yara (ülser) oluştuğunda, yaraya karşı başka ilâçlar ile birlikte ve şişliğe karşı şifâ olarak da verirler. İştahsızlıkta, suya karıştırılan bal tavsiye edilir. Ayrıca, hap üretiminde de kullanırlar. Süreğen yaralara (piodermi) sürmek için dışardan uygulanılan ilâç olarak, ayrıca derin trofik yaralara karşı uygularlar. Bal, açık taşla birlikte bazı cilt hastalıklarına karşı da kullanılır.

İşçi arıların özel bezlerinden salgılanan besin, arı sütüdür. Arı sütü, genel olarak bileşik eterlerden (anestezik maddelerden), yüksek molekülsel atomal alkollerden ve çok yağlı asitlerden oluşur. Çin hekimliğinde, arı sütünü tek başına veya merhemlerin, yara bantlarının, hapların hazırlanışında kullanırlar. Sarı ve arıtılmış arı sütünü, dizanteri hastalığına, bir kerelik dozu 1-2 gr. olmak suretiyle uygularlar. Saf arı sütü ise, bazı hapların hazırlanışında kaplamak için kullanılır.

Çin hekimliğinde, eşek derisinden hazırlanan jelatin çok kullanılır. Jelatinin bileşimi, hangi maddeden hazırlandığına bağlı olarak sürekli değişime uğrar; genel bileşim ögesini hlüptin oluşturur.

Jelatin, 32-35 derecede erir. Soğuk suda ve asitlerde kabarır. Kabaran jelatin, 35 derecede ısıtıldığında koloital (sakız gibi) eriyik ortaya çıkar. Jelatin, Çin hekimliğinde ilâç kapsüllerinin ve yara bantlarının hazırlanmasında kullanılır. Saf jelatini %5-10 eritme şeklinde kan durdurucu ilâç olarak uygularlar.

Çin hekimliğinde, domuzun bağırsak yağını, böbrek yağını, bağırsak askısındaki (masarika) ve büyük peritonundaki yağlarını iç ve dış hastalıklara karşı kullanırlar. İçilen ilâç olarak akciğer tüberkülozu ve tak hastalığında, sürülücü ilâç olarak merhemler için temel hammadde şeklinde kullanılır.

Çin hekimliğinde ilâç olarak *nyu-huan* denen mineral taş kullanılır. Bu yuvarlak küre şeklindeki sert maddeler, ineklerin, keçilerin, koyunların, lamaların, develerin bağırsaklarında oluşur. Bu taşlar kesildiğinde, merkezî konsentrik bünyesi olur ve asit, fosforlu asitli kireçten ve organik asitlerden oluşur.

Toz hâline getirilen erimez kil taşı, karışık ilâçlardan sayılır. Bazen onu ayrı antitoksik ve genel kuvvet verici ilâç olarak kullanırlar. Çin doktorları, onu aşırı yorgunlukta, hâfıza zayıflığında, iktidarsızlıkta, ateş yüksekliğinde, krampta ve baygınlıkta başka ilâçlar ile birlikte uygularlar.

Sklerodermi, miskin hastalığı ve başka hastalıklarda, Çin hekimliğinde Japon sarı yılanının bedeni çok kullanılır. Ona *ou-şe* derler. Bu yılan, Primor bölgesinin güney kısmında, Kore'de, Kuzey Doğu ve Güney Doğu Çin'de yaşarlar. Japon sarı yılanına (zehirsiz yılan) nemli bölgelerde ve güneşli dağ kıyılarında taşların altında rastlanır. O, karıncalar, karada ve suda yaşayan küçük canlılar ile

beslenir. Çin doktorlarının yazdığı reçetelere göre, yılan başka ilâç maddeleri ile birlikte kaynatılır veya kurutularak toz şekline getirilir.

Çin hekimliğinde, su samurunun eti pişirilmiş olarak kullanılır. Onu genel enerji verici ilâç olarak, akciğer tüberkülozunda, böbrek hastalıklarında uygularlar.

Kirpinin derisi ile eti, kanı durdurmak için ve antitoksin olarak kullanılır. Çin doktorları, onu akciğer tüberkülozunda, felç ile sonuçlanan beyin kanamalarında, miskin hastalığında başka ilâç maddeleri ile birlikte uygularlar. Derisi ise, iç organların kanamasında kullanılır. Kirpi eti, pişmiş, tuzlanmış ve kurutulmuş olarak, kaynatıldığı suyu ile birlikte kullanılır.

Derisinden ayırılıp, kurutulan ve toz hâline getirilen kurbağa etini, Çin hekimliğinde dizanteri hastalığına karşı çok değerli ilâç olarak kullanırlar.

Kara yılanlarından hazırlanan ekstre, %20 merhem şeklinde göden ağrısında uygulanır. Bu tedavi 5-16 gün sürer.

Kurutulmuş ocak çekirgesinden hazırlanan toz, dizurik (idrar bozulması sonucunda ortaya çıkan hastalık) için ilâç olarak kullanılır.

Kuşların ise, özellikle kalkan bezlerine değer verilir.

Yırtıcı hayvanlardan, Çin hekimliğinde özellikle kaplan değerlidir; onun bedeninin bütün bölgelerinden çok sayıda ilâç elde edilir. En iyisi ise, kaplanın kemiklerinden yapılır.

Çin hekimliğinde, incili istiridyeler ayrıca önemli bir yere sahiptir. İlâç olarak kullanılan istiridyeler deniz suyunda da, tatlı suda da yaşarlar. "İnciciler" dendiğinde, denizdeki ve tatlı sulardaki bazı istiridyelerin genel adını anlarız. Onlar, Güney denizlerinde yaşarlar ve yerinden kıpırdamadan ömürlerini geçirirler. Tatlı sularda istiridyeler, nehirlerde ve ırmaklarda bulunur. İç yüzünde kalın, parlayan sedefli yüzeyi bulunur. Bileşimi %91 karbon-dioksit, %4 organik maddeler, %4 su ve %1 başka maddelerden oluşur. İyice temizlenmiş incicilerin kabuğu toz hâline getirilerek, hem tek başına, hem de başka ilâç maddeleri ile birlikte iltihap hastalıklarında, vücut ısısmda ateş düşürücü ilâç olarak kullanılır. Osteomislide karşı da bu toz uygulanır. En değerli toz olarak, o sedefli kabuklardan ve incicilerden yapılan tozlar sayılır.

Şifâlı Bitkilerin Toplanması ve Hazırlanması

Şifâlı bitkiler genelde güneşli havada toplanır. Beyaz, yeşil, açık pembe çiçeklerin kapalı havada toplanması yararlıdır (meselâ, magnezyum, kobalt, bal alkaloiti). Kırmızı, sarı, açık sarı renkli çiçekleri ise, güneşli havada, öğle vaktinin tam ortasında toplarlar (flavonoitler, eter yağları). Bileşik çiçeklerin ise, kural olarak güneş çıkmadan toplanmasına özen gösterilmelidir. Çünkü bu vakitte çiçek tomurcuğu tamamen açılmamış olur (leylak, üvez ağacı, acırga, kuşkirazı, mürver). Kökü ile kök saplarının güneş battıktan sonra kazılması, eğer bitki kökü hormonlarca zengin ise, mutlaka geceleyin kazılıp alınması gerekir (saloninli olanların dolunaylı gecelerde toplanması iyidir). Kurutma, güneşte veya sıcak sobada gerçekleştirilir. Yumru kök bitkilerin içinden sadece kara andızı toprağı ile birlikte yedi güne kadar bekletmek lâzımdır.

İlkbaharın başlangıcında bitkinin kabuğunu, kökünü, tomurcuğunu toplamak gerekir. Yazın ise, otları ile çiçekleri toplanır. Sonbaharda da meyvesi toplanır. Tohumu ise, olgunlaştıktan sonra güneşte kurutulur. Kışın, zehirli ökse otunu, iğne yapraklıları, ahududu ve frenk üzümünün sap ucunu toplarlar.

Toplanmış otları (20 cm. ve kuru yaprağını, ceviz yaprağın dan başkasını) gölgeli mekânda sık sık karıştırarak kuruturlar. Kurutulan otlar çabuk kırılır; önceki ağırlığının üç-dördü kadar azalmaya uğrar.

Kurutulmuş olan malzemeler sarımsak katılarak, kese kâğıt veya bez torbalarda muhafaza edilmelidir. Şifâlı bitkiler toplanırken, sadece kullanılacak bölgeleri kopartılmalıdır. Tanınmayan bitkiyi kopartmaya gerek yoktur.

Bitkiden elde edilen ilâçlar özen gösterilerek kullanılmalıdır. Çünkü birine yararı olan ilâç, diğerine zehir gibi etki edebilir. Tedavide, hastanın bünyesi, cinsiyeti, cilt rengi (meselâ, solucan otu, kumral ciltlilere ters etki verir), yaşı, doğum tarihi, hepsi dikkate alınır. Beyaz renkli çiçek açan leylâk, erkekler için uygundur; leylak çiçeği ise kadınlar için uygundur. Beyaz bingül (civanperçemi) erkekler, pembe bingül kadınlar için uygundur. Ginseng, yazın zehirlidir.

Bitkilerden yapılan ilâçların hazırlanmasında şunlara dikkat edilmesi gerekir:

1) Tedaviye, basit, çok ağır etki göstermeyen bitkilerden başlamak doğrudur. İşte bu basit tedaviye başlarken, meselâ mide-bağırsak hastalıklarının tedavisinde, avrat otunun verilmesinden önce hastaya papatyanın verilmesi daha iyidir.

2) Bütün bitkileri kullanabilmek gerekir. Ayrılmış, temizlenmiş bitkilerin sürekli kullanılmasında zarar yoktur.

3) Ağır reçetelerin yazılması doğru değildir. Reçetelerin iki üç temel şifâlı bitkiden oluştuğu malûmdur; biri ek, ikincisi tat verici (tat iyileştirici eter yağı olanlar), üçüncüsü vitamin açısından zengin olan, uzun süre muhafaza edilebilen bitkidir.

4) Tedavi süresi dört haftayı geçmemelidir.

Doğu tıbbında, şifâlı bitkilerin toprak altı kısımları (kökleri), Avrupa tıbbında ise, toprak üstü kısımları kullanılır. Doğuda, şifâlı bitkilerin hazırlanışında, arıtılmış su ile bal, Avrupa tıbbında ise, alkolden yararlanırlar. *"Yemek ilâç olmalı, yoksa ilâç yemeğe dönüşür"* diyen Hipokrat'ın değerli sözü unutulmamalıdır.

Yemek hazırlamakta kullanılan yabanî bitkilerin toplanması ilkbaharın ilk günlerinden sonbaharın son günlerine kadar sürer. Yoksa bizim yemeklerimizin tadı lezzetli, sofranız bereketli, yılın dört mevsiminde gerekli yiyecekler masada dolu olmaz idi. Organizmaya gerekli olan vitaminler, mikroelemanlar, biyolojik etkin maddeler, özellikle yabanî bitkilerde çok olur. Bu bitkilerin hepsi insan sağlığına etkin biçimde tesir edip, sağlıklı yaşamasına yardımcı olurlar.

***

Halk hekimliği Çin'de, özellikle Tibet bölgesinde, yanı sıra Hindistan'da çok gelişmiştir. XVI. asırda yaşamış olan ünlü Çin farmakoloğu Li Şiçjen, 52 ciltten oluşan şifâlı bitkilerle tedavi ansiklopedisini yazmıştır. İşte bu eşsiz büyük çalışmasında ünlü doktor, 1900 bitkinin özelliklerini anlatmıştır. Tibet hekimliğinin

M.Ö. 3000 yıllarında oluştuğuna dair tahminler vardır. Onun doğusuna eski Hindistan hekimliğinin etkisi olmuştur. Tibet hekimliğinin eşsiz eseri olarak, çok ciltli *Çjud-Şi* (Şifâlılığın Temeli) adlı kitap gösterilebilir. Çalışmada, yazılanların yarısından fazlası, bitkiyle yapılan tedaviye ayrılmıştır.

Tibet hekimliğinin temeli olarak dört unsur alınmıştır:

1. İntelekt (akıl-hâfıza),
2. Ruhî çevre (ruh âlemi),
3. Duygu (his),
4. Vücut.

İşte bu dört unsurun uyumu bozulduğunda, hastalık ortaya çıkar. O yüzden, hasta tedavi edilir; hastalık ise, tedavi edilmez. Hastalığın meydana gelmesi çeşitli sebeplerden doğar:

- Hava durumu,
- Hayat şartı,
- Yanlış beslenme,
- Yanlış tedavi.

Teşhis koymada, hastanın hissettikleri, şikâyetleri dikkate alınır. Genel durumu kontrol edilir. Bunun için, ilk olarak kan damarlarının atışına bakılır (günümüzde damar atışının 850 çeşidi bilinmektedir); cilt rengi, dil, başka belirtiler muayeneden geçirilir. Tedaviye organizmanın temizlenmesiyle başlanır. Mide, kan, boğaz, akciğer, karaciğer ve başka organları temizlenmeden, onların tedavisinden söz edilmemesi doğrudur.

Midenin temizlenmesi için, zeytin yağı, frenk kimyonu yağı, eğir yağı, anason yağı, şifâlı bitkilerle birlikte verilir. Saf tereyağı

mide bulantıcı olarak kullanılır. Kan-damar ile kanı temizlemek için, küncün (susam) ile nardan üstün ilâç yoktur. Boğaz temizlenmesi için, sarımsak eşsiz bir ilâçtır.

Temizleme esnasında, önce organizmada işlenenlerin dışarı atılmasını sağlamak için organa şırınga uygulanır. Organizma temizlendikten sonra ağrıyan bölgeyi tedavi etmek için gerekli şifâlı bitkiler verilir.

Beyin tedavisi için, elma, armut, karanfil, gül, kuşburnu, üvez ağacı uygulanır. Kalp rahatsızlığında, ak diken, tarçın, tavent, nar, kişniş yararlıdır. Mide tedavisinde, yabanî elma, frenk kimyonu, şeftaliden iyisi yoktur. Solunum organlarının tedavisinde, sarımsak, kekik, karanfil, oğul otu kullanılır. Karaciğer ile ödün çalışmasını sağlamak için, erik, ayvadana, oksomel, lavanta, beyaz bingül (civanperçemi) iyidir. Görme organlarına yardım etmek amacıyla, çay otu, yavşan otu, eleuterokokk kullanılır.

Tibet hekimliğinde, otların dumanı, ot içmek (sigara gibi) yaygındır. Meselâ, kekik dumanı ile korkmuş çocukları tedavi ederler; ayvadana dumanına bronşiyal astım ile hastalananları tutarlar. Kronik bronşitte, zatürreye dönüşenlere de bu şifâ iyi gelir. Ağaç kabuğunun dumanı ile akciğer hastalarını tedavi ederler. Garmala ile ardıç dumanı, çok ağır (kirli) tozlardan meydana gelen hastalıkların tedavisinde bulunmaz ilâçtır.

"Mumya" kelimesine ilk olarak kadim İskender Zülkarneyn'in üstadı, eski filozof-farmakolog Aristoteles'in çalışmalarında rastlanılmıştır. "Mumya" veya "vücudu muhafaza edici" sözünün kökü, Yunanlılara dayanmaktadır. Mumya kelimesinin Arapçası "hafiz el-ceset"tir. Birmanya'da, "kao-tun" denen ilâç vardır (dağ kanı). Tibet ile Moğolistan'da, mumyaya "baraşgun"

denilir. Mânası ise "kaya şırası"dır. Doğu halkları gibi Kırgızlar da mumyayı yaygın biçimde kullanmışlardır. Halk hikâyelerine göre, mumyaya Kırgızlar "kara şifâ", "sarı şifâ", "arkar taş" demişlerdir.

Eski tabipler, mumyayı organizmanın hâlsiz bölgesini canlandırmak, eski hâline getirmek amacıyla kullanagelmişlerdir. Mumya organizmayı çürüyüp yok olmaktan, bozulmaya uğramaktan korur; hâlsiz vücudu canlandırıcı özelliği vardır. Beyin çalışmasını, sinir hücrelerinin zayıflığını canlandırdığı ispatlanmıştır.

Mumyanın rengi, koyu kahverengi veya simsiyahtır; parlayan, yumuşak bir kütleden oluştuğu bilinmektedir. Sertliği, bileşimindeki su ile bulunduğu yere bağlıdır; tadı acıdır; ağırlığı, sudan 2,13 kat daha ağırdır. Suda kolay erir; eridikten sonra koyu demlenmiş çayı andırır.

Kimyasal terkibinde, kalsiyum, kurşun, magnezyum, silisyum, alüminyum, demir, titan, manganez, potasyum, sodyum, bakır, gümüş, kobalt, baryum, vanadyum, amino asitler bulunduğu ispatlanmıştır. Bu sebepten, ona boşuna *"küçük kimyasal laboratuar"* dememişler.

Mumya, genelde dağların arasında, aşırı sıcak yerlerde çok bulunur; kaya taşlarının köşelerinden sarkık şekilde çıkar. Mumyayı kullanırken, tam ölçüyü ve hangi şifâlı bitkilerle karıştırılacağını bilmek gerekir. Aristoteles, doğuştan sağır olanları tedavi etmek için, mumyayı kullanmıştır. Hayvan ödüne veya üzüm şırasına karıştırılan mumya ile ağız gargarası yapmayı tavsiye etmiştir.

İbn-i Sînâ, 0,071 gr. mumyayı yabanî mercanköşk şırasına karıştırıp, migreni, kulak iltihabını, kemik kırılmalarını, kemik çıkıklarını, kemik ağrısını tedavi etmeyi tavsiye etmiştir. Beynin bir kısmı cansız duruma geldiğinde, 0,035 gr. mumyayı gülün ezilmiş şırası veya ekşimiş üzüm şırasıyla vermek yararlıdır.

İbn-i Sînâ, akciğer kanamasında, 0,1 gr. mumyayı keskin şaraba katarak, vermeyi tavsiye etmiştir. Mide-bağırsak hastalıklarında, 1,9 gr. mumyayı ipek gülü, casmıkın kaynatılmış şırası ile tedavi etmek iyidir. Bala karıştırılmış veya kara kösönün kaynatmasına karıştırılan mumyayı idrar kesesi ile böbrek ağrısında, alkol zehirlenmesinde, zehirli örümcek soktuğunda tavsiye etmişlerdir.

Muhammed Tabip ise, daha 12. yüzyılda mumyanın, erkeğin cinsel gücünü arttırdığını söylemiştir. Bunun için 0,2-0,3 gr. mumyanın balla karıştırılarak, içilmesi gerekir.

Tibet'te de mumyayı yaygın olarak kullanmışlardır. Onu, sinir sisteminin tedavisinde uygulamışlardır. Ayrıca ondan, solunum, kalp-damar sistemi hastalıkları ve kadın hastalıklarında yararlanmışlardır. Mumya, yemeğin çabuk sindirilmesine yardım eder; baş ağrısını giderir; felci tedavi eder; kemik ağrısında eşsiz şifâ vericidir; kemik kırılmasında ve çürümeye başlamasında etkisi büyüktür. İçmeden önce, onu, bal, şeftali ve gül yağı ile karıştırmak gerekir.

Tibet tabipleri, mumyayı yabanî hindibanın, maydanozun, frenk kimyonu tohumunun, salatalığın şırasına karıştırıp, mide yarasında (ülser) ve yemek sindirimi zorlaştığında tedavi amacıyla kullanmışlardır. Mumya, havuç şırası ile karıştırılarak verildiğinde, erkeğin cinsel gücünü artırır; kısır kadınların hamile

kalmasına yardım eder. O, şeftali yağına katılarak verilirse, kabız ve basur hastalığına iyi etki eder. Erkeklerin tohum bezlerinde eksiklik çıkarsa, mumyanın, yumurtanın sarısına, maral tamırına katılarak verilmesi yararlıdır.

Alkol bağımlılarının tedavisi için, mumyayı tereyağına katarak verirler. Solunum organları hastalığında, mumya, meyan ile karıştırılarak uygulanır.

III. BÖLÜM

KIRGIZİSTAN'DAKİ BİTKİLERİN ŞİFÂLI ÖZELLİKLERİ

Binbiryaprak - Beyaz Civanperçemi (Achillea millefolium)

Kırgızistan'da binbiryaprak bitkisinin dört çeşidi yetişir. Bunlar ise, Asya binbir yaprağı, Biberşteyn binbiryaprağı, sık tüylü binbiryapraktır. Bitkinin iki çeşidi sık tüylü binbiryaprak ve Asya binbiryaprağı– birbirlerine benzemektedirler; tıbbî uygulamada ikisinin de kullanılmasına izin verilmiştir.

Sık tüylü binbiryaprak, ince yayılan köklü, çok yıllık otsu bitkidir. Gövdesindeki yapraklar çok sayıda, küme biçimindeki çiçeği kalkanlıdır. Çiçekleri beyaz, açık sarı rengindedir. Yaprağı üçe ayrılarak, kanadı andırır. Nisan-Haziran aylarında çiçek açan binbir yaprak Isık-Göl, Çüy vadisinde, Kırgız ve Alay dağlarında yetişmektedir. Asya binbir yaprağı da çok yıllık, kökü yayılmış bir bitkidir. Gövdesi, onu kaplayan tüylerden dolayı açık kurşunî rengi görüntüsünü verir. Yaprağı, üç ayrı kanada benzer ve uzundur. Çiçekleri, pembe, kırmızı renklerindedir. Temmuz-Ağustos aylarında çiçek açar. Ormanlarda, tepelerde, yol kenarlarında, tarlalarda, güneşli bölgelerde yetişir ve Kırgızistan'ın bütün bölgelerinde bulunur.

Kimyasal Terkibi: Binbiryaprağın temel maddesini eter yağı (%0,5-0,8) oluşturmaktadır. Onun bileşiminde biyolojik aktif madde hamazulen bulunur. Bunların dışında cineol (%8-10), askorbik asit, filohipon, fitonsidler mevcuttur. Bitki, boyar maddeler ve organik asitler bakımından zengindir. Ayrıca onun terkibinde acı glikozit ahillein de vardır.

Etkisi: Kanamayı durdurucu, kas kasılmasını gevşetici özelliklere sahiptir. İltihaba karşı ilâç olarak da kullanılır.

Kanda bulunan kalsiyum tuzları üzerindeki güçlü etkisi neticesinde kanamayı durdurur. Kan pıhtılaşmasına yol açarak, kanamayı durdurur. Kanamayı durdurma özelliği, uzun süreli kullanımdan sonra etkisini gösterir. Bağırsak, akciğer, rahim, burun kanamalarında kullanılır. Bitkide bulunan ahillein, hamazulen ve kolomin maddelerinin etkisinden dolayı kanama durur. Binbiryaprak, bileşimindeki flavonoitli maddeler ve eter yağlarının miktarının bol olmasından dolayı kas kasılmasını gevşetme özelliğine sahiptir. Bitkideki acı glikozit ahillein, sindirim sisteminde etkilidir. Dolayısıyla, gastritte, tuz asidi azalmasında, kabızlıkta, karın şişmesinde kullanılması çok yararlıdır. Eter yağları ile boyar maddelerin bol miktarda bulunması iltihaplanmaya karşı etkili olmasını sağlar.

Kullanım Şekli: Çay gibi demlendikten sonra, ılık hâlde, günde 2-3 kez, yemekten 30 dakika önce yarım bardak (100ml) içilebilir. Binbiryaprağın sıvı ekstresi ise, günde 3 kez, 30-40 damladan içilir. Binbiryaprak, çeşitli çaylar şeklinde olumlu etki verir. Meselâ, hippo asitli gastritte aşağıdaki gibi çay tavsiye edilmektedir:

- Binbiryaprak otu 20 gr.,
- Binbirdelik otu 20 gr.,
- Tarçın (kökü) 20 gr.,
- Sinir otu 20 gr.

Bu bitkiler iyice harmanlanarak karıştırılır, 2 yemek kaşığı karışıma 400 ml (2 bardak) kaynar su eklenerek, termosta 30 dakika demlenir. Yemekten 30 dakika önce, ılık olarak yarım bardak içilir. Bunun 1-2 ay süresince içilmesi yararlıdır. Neticede, karın ağrısı gider; iştah açılır; karın şişmesi iyileşir. Bu çaya bal katılarak içilmesi de çok faydalıdır.

Türkistan Keklikgözü (Adonis Turkestanica)

Keklikgözü, 10-20 cm. yüksekliğinde, koyu kahve renkli ve dik (primer) köklü, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi tüylüdür; boğumlarından kahverengi pullar çıkmıştır. Yaprağı çift kanat gibi çatallaşmış, uzun cetvel gibi ikiye ayrılmıştır. Tek çiçekli, meyvesi açık sarı renginde dir. Erkek ve dişi organlarının sayısı çoktur. Meyvesi yuvarlak, çok cevizli, tohumları ufak ve tüylüdür. Mayıs-Haziran aylarında çiçek açar; meyvesi Haziran-Temmuz aylarında olgunlaşmaya başlar.

Yüksek dağlı bölgelerde, dağ cemudiyesine yakın bölgelerde bulunur. Genelde Suusamır vadisinde, Oş bölgesinde, Alay dağlarında çok sayıda yetişmektedir. Isık-Göl çevrelerinde, Tyan-Şan keklikgözü (Adonis Tianshanica) yetişir. Keklikgözünün çiçekleri sarı renk, yaprakları yassıdır. Bunun dışında Kemin'de, iç Tyan-Şan'da sarı keklikgözü (Adonis Chrysocyatha) yetişir. Bitkinin bu iki çeşidi de Türkistan keklikgözü yerine kullanılabilir.

Keklikgözü, çiçek açtığı sırada toplanır. Onun gövdesi ve boğumlarından çatallanarak çıkan yapraklarının üst kısmı kesilerek kurutulur. Özel kurutma dolaplarının 30-40 derece sıcaklığında olması gerekmektedir. Hazır hammaddedeki gövdeler ile yapraklar yeşil, çiçekler açık sarı rengindedir. Hammadde, kuru yerde muhafaza edilir.

Kimyasal Terkibi: Keklikgözü otunda, kalp glikozitleri (kstrofantin, ctrofoadin, konvalyatoksin, simarin , adanitoksin), flavonoitler, saponinler, karatinler, C vitamini ve kumarinler mevcuttur.

Etkisi: Sinir sistemini yatıştırıcı etkiye sahiptir. Bununla birlikte, kalp çalışmasını kuvvetlendirir; idrarı düzenler. Bundan dolayı, keklikgözü ilâcı, kalp çalışması zayıfladığında, sinir hastalıklarında uygulanır. Tıbbî uygulamada keklikgözü, infusyon, ispirtolu tentür –ekstre şeklinde ve adonizit adlı ilâçla birlikte–, kalp çalışması zayıflığında, sinir yatıştırıcı olarak, uykusuzlukta kullanılır. Kalp çalışması zayıflayıp, gut meydana, geldiğinde şöyle bir çay hazırlanabilir:

- Keklik gözü (otu) 40 gr.,
- Ak ağaç tomurcuğu 30 gr.,
- Atkuyruğu (otu) 20 gr.,
- Nane (yaprağı) 50 gr.

Bu otların karışımından 1 yemek kaşığı alıp, üzerine 1 bardak kaynamış su koyarak, 1-2 saat demlendikten sonra süzerek, 1 yemek kaşığı içilebilir. Bu sürede hastanın az tuzlu yemek yemesi lâzımdır. Neticede, idrar daha çok çıkarak, şişlik azalır.

Kuru Soğan
(Allium cepa)

Çok yıllık, otsu bir bitkidir. Soğan dibi yuvarlak ve uzundur, kabuğu sarı-kahverengi, kırmızımsı ve mor, kökü tüylüdür. Sapı düz, 30-80 cm. yüksekliğinde, etli ve içi boştur. 4-9 adet boru biçiminde, sivri uçlu yaprağı vardır. Çiçekleri beyaz renkli olup, yeşil iplikleri vardır. Çiçeği şemsiyeyi andırır. Meyvesi küre biçiminde, kutu gibi, tohumu siyah, küme şeklindedir. Ülkemizin bütün bölgelerinde yetişir. Mayıs-Ağustos aylarında çiçek açar; Temmuz-Eylül'de olgunlaşır. Hammaddesi, soğan köküdür.

Kimyasal Terkibi: Eter yağları (%0,005-0,15) sikloalliin metilalliin, kempferol, kversetin, aminoasitler, fitohormonlar, B1 vitamini (%60 ml kadar), askorbik asit (%33mg kadar) mevcuttur.

Etkisi: İştah açıcıdır; hâfıza zayıflığına, mikroplara karşı etkisi vardır. Hâfıza zayıflığına etkisi, bileşiminde bulunan eter yağlarından kaynaklanmaktadır. 50gr. soğan şırası, kanın sarı suyunda kolesterin ile fibrinojenin ölçüsünü azaltır. Soğan şırası, iştah açar; bağırsak-mide salgılama fonksiyonunu arttırıp, yemek hazmedilmesinde etkilidir. Soğanın idrar ve safra söktürücü özellikleri de vardır. C ve B1 vitaminlerinin eksikliğinde kullanılır. Fitopsizli bitkidir.

Halk hekimliğinde, soğanı şeker hastalığına, parazitlere karşı kullanırlar. Arı soktuğunda veya deri yırtılmasında, soğandan iyi ilâç yoktur. Ayrıca iltihaplı yaraların tedavisinde, nezlede uygulanır.

Hâfıza zayıflığını önlemede ve tedavide, aynı miktardaki soğan şırası ile balı karıştırarak, bu karışımdan günde 3-4 kez, 1

çay kaşığı verirler. İltihaplı yaranın (çıban vb.) olgunlaşmasını hızlandırmak için, soğanı ezerek, üzerine biraz süt ekleyip veya pişirilmiş soğanı yaranın üzerine sararlar. Tıpta "almelçep" denen ilâç üretilir. Bu ilâç bağırsak-mide salgılamasının zayıflığında, unutkanlığı önlemede kullanılır.

Sarımsak
(Allium sativum)

Zambakgillerden otsu bir bitkidir. Hammadde olarak toprak altındaki soğan biçimli sürgünleri kullanır. Yaprağı yassı, uzun, dik olarak yetişir. Çiçekleri beyaz, bileşik çiçekleri oluşturur. Bitki sarımsak kokusu yayar. Soğancık kökü sonbaharda kazılır ve kurutulur.

Kimyasal Terkibi: Sarımsağın bileşimi, eter yağları (%0,1-0,3), B grubundaki vitaminler, askorbik asit, fitosidler, inulin, polisakaritler, vb.'den oluşmaktadır.

Etkisi: Sarımsak bakterileri, parazitleri öldürücü, idrar söktürücü, çürümeye yol açan reaksiyonları etkisiz hâle getirici özelliğe sahiptir. Bunların dışında, mide suyunun salgılanmasını arttırır. Tansiyon yükselince düşürür; kan damarlarının daralmasını genişletir. Sarımsağın ispirtolu tentürü, unutkanlığın tedavisinde kullanılır. Sarımsaktaki maddeler, mikropların gelişmesini durdurur. "Allisin" adlı ilâç, solunum organlarının iltihabında balgam söktürerek, irinleme sürecini durdurur.

Sarımsağın ilâcı, gribe karşı tedbir almakta, kronik bronşitte, cilt hastalıklarında, bağırsak parazitlerini düşürmede kullanılır. Sarımsağı yemeğe katmak da yararlıdır. Sarımsağı yedikten sonra

kokusunu yok etmek için, dere otunun kökü çiğnenirse, koku fazla hissedilmez.

Halk hekimliğinde, sarımsak çeşitli hastalıkların tedavisinde kullanılır. Meselâ, sarımsağı ezip, onun bir miktarına 4 miktar fazla tereyağı katarak, 1 çay kaşığı miktarında yemek, öksürüğe iyi gelir. Kurt düşürücü olarak, sarımsağın iki dişini ezip, üzerine 2 bardak süt ekleyip, 4-6 saat demledikten sonra şırınga yapılabilir. Bağırsaklar iltihaplanıp, karın şiştiği zaman, günde 3-4 diş sarımsağın yenmesi iyidir. Sarımsağın şırasına, soğutulmuş kaynar su katıp, %10 eriyik elde edip, 100ml'den şırınga uygulanabilir. Tedavi için 5-10 şırınga yeterlidir. Gripte sarımsağı ezip, onu kaynar suya katıp, buharı ile nefes almak yaralıdır.

Tıpta "Allohol" adlı bir ilâç vardır. Onun bileşimini, sarımsak, ısırgan otunun kuru ekstresi, kurutulmuş hayvan ödü, aktifleştirilmiş kömür oluşturur. Allohol, kronik hepatitte, holanjitte, kolesistitte kullanılır. Sarımsağın ispirtolu ekstresi, allisat, bağırsağın çalışması zayıfladığında (atonidde), kalın bağırsakların iltihabında (kolitte), unutkanlıkta uygulanır.

Hatmi Çiçeği
(Althaea)

Hatmigiller familyasına ait, 1-1,5 m yüksekliğindeki, çok yıllık bitkidir. Gövdesi düz ve tüylüdür. Yaprakları gövdesine yerleşmiş, kadife gibi, rengi ise açık yeşildir. Çiçekleri iri, doğru yapılı, iki eşeyli, tek veya bileşik çiçeklidir. Çiçek kulakçığı beş parçadan oluşmaktadır. Rengi beyaz, koyu veya açık kırmızıdır. Birer veya ikişer-üçer olarak yaprak koltuğuna yerleşmiştir. Genelde her mekânda, özellikle, yumuşak toprakta yetişir. Bahçelerde de yetiştirilir. Sonbaharda hatmi çiçeğinin kökü toplanır.

Kimyasal Terkibi: Hatmi çiçeğinin kökünde, %36 kadar yapışkan doku vardır. Onun genel bileşimini polisakaritler oluşturur. Polisakaritler hidrolize girdiğinde, pentoz, geksoz, galaktoz, arabinoza ayrılır. Bunların dışında, hatminin kökünde %37 nişasta, %9 şeker, %2 asparajin, %4 betain, %1,7 yağlar, %16 yakın petkin vardır. Yapraklarıyla çiçeklerinde yapışkan doku ve kedi otunun kokusuna benzeyen %0,02 eter yağı da bulunmaktadır.

Etkisi: Hatmi kökünde yapışkan dokular bol bulunduğundan dolayı o, balgam sökücü, ağrı kesici özelliğe sahiptir. Çünkü yapışkan dokular suyun tesiri ile şişer ve yapışkan zarları kaplar. Neticede zarı her çeşit mikroplardan uzun süre korur. Hatminin, balgamı yumuşatarak sökücü özelliği ise, polisakaritler ve koloitli maddelere bağlıdır. Bu yüzden hatminin kökünden alınan ekstreler kronik bronşitte, trahsit hastalığında, bronşiyal astımda kullanılır. Gastritte (mide iltihabı), karın ve on iki parmak bağırsağının yarasında ise, hatminin yapışkan maddeleri, iltihaplanan yerleri kaplayıp, yaranın iyileşmesine yardım eder. Halk hekimliğinde, hatminin kökü kaynatılarak, onun infusyonu solunum organları iltihaplanıp, balgam çıkmadığı zaman uygulanır.

Hatmiden şu şekilde dem hazırlanarak içilebilir: Hatminin ezilmiş kökünden veya çiçeği ile yapraklarından 1 yemek kaşığı alıp, üzerine 1 bardak soğuk su koyup, 6-7 dakika kaynattıktan sonra, 30 dakika kadar demleyerek, 2 yemek kaşığı bal karıştırarak, ılık hâlde, günde 2-3 kez içmek yararlıdır.

Trakeobronşitte aşağıdaki gibi dem tavsiye edilir:

- Hatmi (kökü) 20 gr.,
- Meyan (kökü) 10 gr.,

- Sığırkuyruğu (çiçeği) 10 gr.,
- Dere otu (tohumu) 10 gr.,
- Öksürük otu (yaprağı) 10 gr.

Bunların karışımından 1 yemek kaşığı alarak, 1 bardak soğuk su ekleyip, 2 saat kadar bekletilir, 5 dakika kaynattıktan sonra süzerek, ılık hâlde, günde 1 bardak içilebilir.

Boğaz hastalıklarında, kirpik dipleri iltihaplandığında, hatmiden hazırlanan çay ile gargara yapmak iyi gelir. Eczanelerde, hatmi şurubu, hatmi ekstresi, mukaltin satılır.

Sarı Sabır
(Aloe, Aloe arborescens)

Her mevsimde yeşil rengini kaybetmeyen bu bitki, Afrika'nın, Hindistan'ın, Çin'in yarı çöllü bölgelerinde yetişir. İlmî araştırmalar sonucunda, aloenin suyunda, şırasında adonin, reçineli madde, vitaminler, fitosidlerin bulunduğu ispat edilmiştir. Ayrıca, aloenin yapraklarının suyu (özü) müshil yapıcı, safra söktürücü, serinletici özelliğe sahiptir. Bakterisitli iltihaplanmaya karşı, yara iyileştirici gücü olduğu ispat edilmiştir; iştah açıcıdır ve sindirimi kolaylaştırır.

Bazı zamanlar aloe kullanmak iyi değildir. Meselâ, karaciğer, böbrek hastalıklarında, regl, basur, sistit, hamilelik döneminde kullanmak sakıncalıdır.

Portakal

Portakal, Avrupa'ya Portekizliler tarafından 1548'de Güney Çin'den getirilmiştir. Subtropik bölgelerde yetiştirilir; eski SSCB

ülkelerinden Gürcistan'daki Karadeniz sahilinde, bahçelerde ve büyük çiftlik tarlalarında yetiştirilir. Portakalın yüzün üzerinde, birçok çeşidi vardır.

Kimyasal Terkibi: Meyvelerinde şeker, organik asitler, tuzlar, nitrik ve boyar maddeler, selüloz, fitosidler ve çok sayıda A1, B1, B2, C vitaminleri bulunmaktadır. Portakalın kabuğunda eter yağı mevcuttur.

Etkisi: Portakalın meyvesinin tümü, eti ve kabuğu da kullanılır. Portakalın kabuğundan yapılan tentürün, Tibet halkınca sıtma hastalığı için kullanıldığı malûmdur. Kabuklarının infusyonu (sıkma suyu) veya kendisi, regl döneminde aşırı kanama olduğu zaman ve rahim kanamasında, kanı durdurmak için kullanılır. Etinden yapılan maske (daha olgunlaşmamış portakaldan), cildi vitamin açısından zenginleştirir, yeniler, ferahlatır, yorgunluğu giderir. Portakalı kullanmak çok basittir. Yuvarlak şekilde ince dilimlenen portakal, yüzde, boyunda 15-20 dakika kadar tutulur.

Dere Otu
(Anethum graverolens)

Yüksekliği 1 m kadar olan, 1 senelik, mis kokulu, kültür (sun'î) bitkidir. Kökü ince ve uzun saplıdır. Gövdesi bir tane, boyu yüksek, budaklıdır. Sıra yapraklıdır, yaprakları 2 veya 4 kanada ayrılır. Çiçeği 30-50 adet, sarmal dizilişteki bileşik şemsi-yegillerdendir. Çiçekleri sarı renk olup, tohumu yassı, yumurta şeklinde, rengi ise soluk kahverengindedir. Mis kokulu ve lezzetli olan dere otu, Haziran- Temmuz aylarında çiçek açar. Dere otunun tohumu, yaz ayının ikinci yarısında %50-60 olgunlaştığında toplanır.

Kimyasal Terkibi: Bitkinin her bölgesinde eter yağı bulunur. Onun bileşimi karbon, fellandren, dilapiyol, limonen, anetol, vb. iğne yapraklıların reçinelerinden oluşur. Tohumunda %4-6 eter yağı, %20 kadar yağ, %14-15 besi özü vardır; sapıyla yapraklarında %1,5 eter yağı, %150 mg askorbik asit, bunların dışında karotin, riboflavin, nikotin asidi, flavonoitler, potasyum, kalsiyum, fosfor tuzları bulunmaktadır.

Etkisi: Dere otu, kasların kasılmasını gevşetici, ağrı kesici, karın şişmesini giderici özelliklere sahiptir.Tıpta, dere otu tohumunun infusyonu, balgam söktürücü ilâç olarak kullanılır. Tohumundan "Anetin" isimli ilâç yapılmıştır. O, bağırsak-mide ve kas kasılmasını gevşetmek için kullanılır. Karın şişliğini tedavi eder. Dere otunun yaprağında, askorbin asidi, karotin çok sayıda bulunduğundan, kansızlıkta yenmesi çok faydalıdır.

Halk hekimliğinde, dere otu, akciğerin verem hastalığında, raşitizmde, idrar çıkmasının bozulmasında, idrar yollarında taş oluştuğunda (böbrek taşı), ayrıca anne sütünü çoğaltmak için kullanılır. Yüzde sivilce çıktığında, dere otunun demi ile yüzü yıkamak iyi gelir. Dere otu sapı, şarap ile birlikte kaynatılarak, 12 saat demlendikten sonra içilirse, uykusuzluğa yardım eder.

Anason
(Anisum vulgare)

Yüksekliği 60 cm olan, 1 senelik, elde yetiştirilen bir bitkidir. Bileşik şemsiyeliler familyasındandır. Tüylü, budaklı ve düz gövdesi olan bir bitkidir. Çiçekleri beyaz, 6-10 küme çiçekten oluşur. Yemişi yumurta gibi (oval), çift tohumlu, iki tarafından da yassı şekilde, üzeri tüyle kaplıdır. Mis kokulu, tatlıdır. Tohumu toplanır.

Kimyasal Terkibi: Anasonun tohumunda %30'a yakın eter yağı bulunur. Onun bileşimi, genelde anetol (%80-90), anason alkolü, anason asidinden oluşmaktadır. İltihaba karşı, balgam söktürücü, kas gevşetici ilâç olarak kullanılır.

Etkisi: Anasondaki eter yağı, mide-bağırsaklarda hazmedilerek, kalanları bronş bezleri aracılığıyla çıkar; onları uyararak, balgamın bölünerek çıkmasını arttırır. Bunların dışında, solunum yollarındaki mikropları öldürücü özelliği de vardır. Anasonda anetol çok sayıda bulunduğundan, balgamı kolay söker. Bu sebepten, anason yağı, solunum yolları iltihaplarına (laringit, traheit, bronşit, öksürük) iyi gelir. Anason infusyonu, bağırsak-mide hastalıklarında, bağırsak krampında, karın şişmesinde kullanılır.

Anasonun tohumu, balgam söktürücü, müshil yapıcı, safra söktürücü, terletici çayların bileşimine girer. Tıpta nışadır, anason damlaları, anason yağı kullanılır.

Kereviz
(Apium graveoloens)

Bileşik şemsiyeliler familyasından, iki senelik, otsu bir bitkidir. Kökü etli, yaprakları yassıdır. Çiçekleri küme çiçekten oluşur, onlar 6-12 adet, gri ya da kırmızımsı kahverengidir. Temmuz ayında çiçek açar, Eylül'de olgunlaşır. Kırgızistan'ın tarıma elverişli tarlalarında ekilir. Yemeğe katılan mis kokulu bitkidir. Onun köküyle gövdesi toplanarak kurutulur.

Kimyasal Terkibi: Bitkide eter yağı bulunur. Tohumunda %6 eter yağı vardır. Kökünde potasyum, sodyum tuzları çoktur. Askorbik asit, B vitamini, karotin vardır.

Etkisi: İdrar söktürücüdür; alerjiye karşı etkisi güçlüdür. Halk hekimliğinde, kerevizin kökü kaynatılarak, karın şişmesinde, kabızlıkta, gut ve romatizmada, idrar söktürmede kullanılır. Bunun yanı sıra, karaciğer hastalıklarında, eklem ağrılarında, alerji hastalıklarında, cilt hastalıklarında da kullanılır. Kökü ile yapraklarını birlikte kaynatarak, demlenmiş çayı ile irinleşmiş yaraları yıkamak iyidir. Ya da yeni koparılan yapraklarını veya onun kendisini parçalayıp, yağ ile karıştırarak, yaraya sürmek faydalıdır.

Yer Fıstığı
(Arachis hypofaea, Arahis)

Yüksekliği 50-70 cm olan, bir senelik, otsu bir bitkidir. Baklagiller familyasındandır. Gövdesi birkaç tane, sarmaşık, sülüktür. Yaprağı eşli, çift kanatlıdır. Çiçeği açık sarıdır; çanağında 1-7 kadar, kırmızı, koyu kahverengi kabuklu çekirdeği vardır. Sun'î çeşidi yaygındır.

Kimyasal Terkibi: Yer fıstığının çekirdeğinde %60 yağ vardır. Onun bileşimi, arahidon stearin, palmitin asitleri, trigliseritlerden oluşur. Bunların dışında %25 besi özü, şeker, selüloz, B ve E vitaminleri, paktoten asidi de bulunmaktadır.

Etkisi: Genelde yer fıstığı, gıda endüstrisinde helva, çikolata, vb. tatlı gıdaların yapımında kullanılır. Yer fıstığının çekirdeğindeki yağ, margarin, temizlik madde üretiminde çok önemlidir. Yer fıstığı çekirdeğinin diyatez olan çocuklara kavrularak verilmesi yararlıdır. İlâç üretiminde yer fıstığının yağı, yağ ilâçlarının (merhem) yapımında kullanılır.

Dulavrat Otu
(Arctium lappa)

Dulavrat otu, her yerde yetişen otsu bir bitkidir. Bileşikgiller ailesindendir. Gövdesinin uzunluğu 1 m'ye kadar, yaprağı büyük geniştir. Yaprağının üst yüzeyi yeşil, alt kısmı ise beyazımtıraktır. Çiçekleri kırmızı-mor rengindedir. Ev kenarlarında, bahçelerde, tarlada yetişir.

Hammadde olarak dulavrat otunun kökü, sonbaharda veya ilkbaharda toplanır; gölgeli mekânlarda kurutulur.

Kimyasal Terkibi: Dulavrat otunun kökünde eter yağı, acı ve boyar maddeler vardır. Temel olarak glikozit- arktiin, karbonhidrat- inulin (%27-45), sitosterin, palmitin, stearin asitlerinden oluşur. Askorbik asit de çok sayıda bulunur.

Etkisi: Dulavrat otunun idrar söktürücü, terleticidir; iltihaplanmaya karşı etkili tesirleri vardır. Dulavrat otunun kökünden yapılan infusyon ve yağ, saç dökülmesini önlemek için de kullanılır. Halk hekimliğinde, dulavrat otunun kökü, şeker hastalığında, safra ve idrar yollarında taş oluştuğunda, cilt hastalıklarında kullanılır. Dulavrat otunun kökünü kaynatarak, çıban, sivilce, cilt kaşıntılarında, gazlı bezi suyunda bekletip, iltihaplanan yara üzerine koymak iyi gelir. Dulavrat otunun kökü ve taze yaprağı, iyice ezilerek, üzerine yağ eklenip, şişmiş yaraya sürülürse, şişlik geçer.

Acırga
(Armoracia rustinaca)

Acırga, uzun ömürlü, kültür (sun'î) bitkidir. Yüksekliği 50-150 cm'dir; kökü yemeğe katılır; kalın ve etlidir. Çiçekleri beyaz, mavi, dört taçlıdır. Haziran-Temmuz aylarında çiçek açar. Tohumsuzdur. Kökü sonbaharda kazılarak alınır.

Kimyasal Terkibi: Acırganın kökünde, glikozit, sinigrin (%1,1), mirozin mayası, lizosim, karbonhidratlar, mineral maddeler, yağlar (%0,4), askorbik asit (%100 mg), fitonsidler ve armorasin denen antibiyotik bulunur. Acırga kökünün ezmesindeki sinigrin denen glikozit, mirozin mayasının etkisinde kara hardal yağı, eter yağı ve başka maddelere ayrılır. Kara hardal yağı çok acıdır; dolayısıyla acırga köküne özel koku verir.

Etkisi: İştah açıcı, bağırsak-mide çalışmasını düzenleyici, balgamı meydana getiren mikropları öldürücü etkiye sahiptir. Acırga, C vitamini eksikliğinde (avitaminoz), C hipovitaminozunda ilâç olarak, idrar sökücü tesiri ile de böbrek taşları oluştuğunda, süreğen romatizmada, iştahsızlıkta kullanılır. Bronşitte balgam sökülmesini arttırır. Gastritte, enterekolitte tavsiye edilmez. Acırganın mikroba karşı etkisi, onda bulunan fitonsid-lizosim ve antibiyotik armorasine bağlıdır. Acırga kökünün şırasına su katarak, boğaz iltihabında, diş ağrısında gargara yapmak yararlıdır. Kulak iltihabında, damlatılırsa, olumlu etki verir.

C vitamini eksikliğinde kanamayı durdurmak için, hâlsizlikte şarapta bekletilerek içilmesi iyidir. Bunun için, acırganın 1 çay kaşığı ezilmiş kökü, 1 bardak şarapta bekletilir. Her gün 3 kez bir çay kaşığı, bir ay süresince içilir. Diğer reçete: 400 gr. acırga

ezilerek, üzerine 500 gr. bal eklenir; yemekten önce karışımdan 1 yemek kaşığı alınırsa, iyi gelir.

Acırga iyice ezilerek, birkaç kat gazlı bezden yapılmış torbaya koyulup, kemik burkulmasında, eklem ağrılarında, ağrı olan bölgelerde kompres olarak uygulanırsa, yararlıdır. Bulgar halk hekimliğinde, acırga kökünü ezerek, yoğurt ekleyip (10/1 acırga), şeker hastalığında kullanıyorlarmış. Onun için, günde 3 kez, 1 yemek kaşığı yemek lâzımdır.

Kayısı
(Armeniaca vulgaris)

5 m kadar olan yemiş ağacı, gülgiller ailesindendir. Çiçekleri iri, beyaz veya açık kırmızı; kutru 3-4 cm, çanak (kaliks) yaprakçığı bordo rengindedir. Yemişi tek çekirdekli, kutru 3 cm. kadar, beyaz, kırmızımtırak, kırmızı, genelde sarı renk, etli ve tatlıdır. Çekirdeği büyük, tatlı veya acıdır. Yabanî olarak Çon-Kemin'de, Kırgız Ala Dağı'nın, Çatkal, Fergana Dağları'nın yamaçlarında, Suusamır Vadisi'nde yetişir.

Etkisi: Kayısının yararları ve toprağı tahkim özelliğinden dolayı şimdilerde onu Isık-Göl'ün çevresinde çok yetiştirmektedirler.

Kimyasal Terkibi: Kayısıda, şekerler (özellikle sakaroz), C vitamini, organik asitler, mineral tuzlar, karotin, inulin, nişasta, flavonoitler (kversetin, pzokversetin) çoktur. Kayısı kurusunda, şeker miktarı %80-85'tir. Kayısıda, sodyum, potasyum, kalsiyum, magnezyum, fosfor, demir bulunmaktadır. Çekirdeğinde %76 yağ, B15 vitamini bolca bulunur. Kayısının acı çekirdeğinde,

%3'e yakın glikozit aligdalik vardır. O, organizmada ayrılarak, sinil asidi bölüp çıkartır. Bu da zehirlenmeye yol açabilir.

Etkisi: Kayısıyı, perhizde, hipo ve avitaminozda da kullanırlar. Kayısı suyundan 3/4 bardak içilirse, o, organizmaya gerekli askorbik asidi tamamlar. 100 gram kayısı yenirse, o, kan oluşma sürecinde 40 mg demir veya 250 gram ciğer gibi etki eder. O yüzden, kayısının kansızlıkta şifâlı etkisi güçlüdür. Kayısıda potasyum çok bulunduğundan, kalp-kan-damar sistemi hastalığında (kalp krizi, miastemi, vb.) çok yararlıdır. Kayısı şırası, ilâç sanayisinde ilâç eritici olarak kullanılır.

Tibet hekimliğinde, kayısı çekirdeğini öksürükte kullanırlar. Tibet'teki bazı boylar uzun yaşarlar. Araştırmacılar, bunun sebebinin, kayısıyı yemek olarak çok kullandıklarından dolayı olduğunu söylerler. Tibet hekimliği, kayısıyı soğuk ve nemli sayar.

Acı Pelin
(Artemisia absinthium)

Çok yıllık, otsu bir bitkidir. Birleşikgiller familyasındandır. Yüksekliği 1 m'ye kadar, kurşunî renkte, keskin kokulu, tadı çok acıdır. Gövdesi düz, üst kısmı budaklanıp yayılmıştır. Üst kısmında yerleşen yaprakları uzun ince ve iki-üç kısma çatallanmış; gövdesinden çıkan yaprakları, kısa ve az çatallanmıştır. Yaprağının rengi, üst yüzeyi soluk yeşil, altı gümüş gibidir; renkten renge girer. Mis kokulu yaprağı ovulduğunda kokusu kuvvetlenir. Baş çiçek sapında yerleşen çiçek, sapçıklara ayrılarak, sonradan budaklanan küme çiçeği oluşturur. Ona süpürge gibi küme çiçek denir. Çiçeklerin kutru 3 mm, yuvarlaktır. Tohumunun uzunluğu 1 mm, sivri uçludur. Temmuz-Ağustos'ta çiçek açar; Ağustos-

Eylül'de olgunlaşır. Nehirlerin kenarında, otlak yerlerde, tepelerde, dağda yetişir. Yabanî bir ottur. Kırgızistan'ın bütün bölgelerinde vardır. Pelin otu, çiçek açtığı zaman toplanır. Çiçekli gövdesi kesilir; onun uzunluğu 25 cm'den az olmaz.

Kimyasal Terkibi: Pelinde %2 absentol adındaki eter yağı bulunur. Onun bileşimi, azulen, tuyol denen alkol, pinen, vb. iğne yapraklıların reçinesinden oluşur; acı glikozit-absintin, anapsintin, ayrıca yapışkan doku, reçineler, boyar maddeler vardır.

Etkisi: Bağırsak-mide bezlerinin salgılamasını arttırır; mikroplara, asalaklara, karıncalara karşı tesir eder.

Pelinden hazırlanan infusyonlar içilince, onun acı maddeleri bağırsak ve midedeki yapışkan dokuları uyarır; neticede mide suyunu, on iki parmak bağırsağının suyunu, safranın çalışmasını arttırır. Acı glikozitin etkisi de kuvvetlidir. Bundan dolayı pelinden yapılmış ilâçlar, iştah açmak için kullanılır. Bağırsak parazitlerine karşı, pelin ile sarımsağı birlikte kaynatarak, şırınga şeklinde kullanırlar.

Halk hekimliğinde, pelin çok yaygındır. Yaprakları ile bileşik çiçekleri, asalaklara karşı ve iştah açmak için kullanılır. Meselâ, yemeği iştahlı yemek için, pelinin yapraklarının ovmasından (2-3 gr.), meyan kökünden (2 gr.), anason tozundan yapılan karışımı 5 gün aç karına içmek lâzımdır.

Asalak hastalıklarında (askaridoz, bağırsak parazitleri), yarım bardak şaraba pelin yaprağı eklenerek içilir. Taze pelinin şırasıyla da yaralar tedavi edilebilir. Taze yaprakları ezerek, ona eşit miktarda yoğurt katarak, şişmiş yere uygulanırsa, iyi etki

verir. Alkolizmde ise, pelin (1 bölüğü), yabanî kekik otu (4 bölüğü) karışımından kaynatılan çayı, günde 3 kez, 1 yemek kaşığı 2-3 ay süresince içilirse, insanın alkol içme arzusu azalır.

Kır Pelini
(Artemisia vulgaris)

Çok yıllık, otsu bir bitkidir. Kendine has kokusu, biraz acı tadı vardır. Gövdesi 1,5 m'ye kadar, yeşil veya kırmızı, bordo rengindedir. Sıra yapraklıdır; üst yüzeyi-koyu yeşil, tüysüz, altı-beyaz, tüylüdür. İncecik, uzun, bazen yaprağının kenarında sivri bölükleri olur. Çiçekleri beyaz, bileşik süpürge gibi küme çiçekleri oluşturur. Yabanî ot olarak her bölgede yetişir. Çiçek açtığında toplanır.

Kimyasal Terkibi: Kır pelininde eter yağı %0,1-0,6 oranda bulunur. Onda, sineol, tuyon, barneol, acı laktonlar (tauremizin), lüzucet, reçine, boyar maddeler, askorbik asit (145 mg kadar) mevcuttur.

Etkisi: İştah açıcıdır; yatıştırır ve iltihaplanmaya karşı tesir gösterir.

Modern tıpta, kır pelini kullanılmaz. Halk hekimliğinde, gövdesi, yaprağı veya kökünün infusyonları, regl kanamasını başlatıcı, regl dönemindeki ağrıları dindirici ilâç olarak kullanılır. Sinir sistemini gevşetir, uyku getirir, yatıştırır.

Yulaf
(Avena sativa)

Bir senelik, otsu bir bitkidir; süpürge gibi çiçekleri parlak sarı rengindedir. Yaprakları düz, yassıdır. Buğdaygiller familyasındandır. Gövdesi çıplak, kaypak, boyu 60-100 cm.'dir. Tahılı kabukludur. Tahılı kavut olarak kullanılır.

Kimyasal Terkibi: Temel bileşimi, nişasta (%50-60)'dan oluşmaktadır. Yulafın tahılında %14-15 besi özü, B grubu vitaminleri, yağlar (%6-9), şekerler (%2-5) vardır. Bunların yanı sıra, aminoasitler, saponinler, flavanoidler çoktur.

Etkisi: Yatıştırıcı etkisi vardır. Yulaf samanının ateş düşürücü, terletici, iltihaplanmaya karşı da yararlı olduğu bilinmektedir.

Perhiz yemeği olarak yulaf kavutu, mide-bağırsak hastalıklarında yaygın biçimde kullanılır. Olgunlaşmamış yulaf, gutta, böbrek hastalıklarında, idrar söktürücü ilâç olarak kullanılabilir. Kurutulan olgunlaşmamış samanını kaynatarak, uykusuzluğa karşı içmek yararlıdır. 1 litre suya yulafın ezilmiş samanını (100 gr.) ekleyip, bir dakika kaynatıp, on dakika demledikten sonra her gün 2 bardak içilirse, iyidir.

Bal katılan yulaf infusyonunun hazırlanışı şöyledir: Yulaftan bir parça alınır. Üzerine onun beş katı kadar su eklenir; su miktarı iki kat azalıncaya kadar kaynatılır. Sonra süzgeçten geçirilir. Üzerine 2 bardak süt katılır, 4 çay kaşığı bal eklenerek, yine kaynatılır. Bu şekilde hazırlanan ilâcın aynı gün tüketilmesi gerekir; ertesi gün için yeniden hazırlanır.

Yulaf samanı (300 gr. samana bir kova su), meşe kabuğu ile birlikte kaynatılırsa, ayak terlemesini önlemekte yararlıdır. Bunun için, ayağı infusyonda 15-20 dakika bekletmek lâzımdır.

Romatizmada, ½-1 kg yulaf samanını suda yarım saat kaynatıp, süzüp aldıktan sonra, küvetteki ılık suya ekleyip, banyo yapmak çok faydalıdır.

Böğürtlen
(Abus caesium)

Yabanî olarak yetişen yemiş ve şifâlı bitki olarak eskiden beri bilinir. Tibet tabipleri, iltihaplanan yaraların tedavisi için yapraklarını kaynatarak, merhem yapmışlar; egzema, cilt hastalıklarında (yapraklarının bakterisidlik özellikleri modern tıpta da ispatlanmıştır) koruyucu madde olarak kullanmışlardır.

Kimyasal Terkibi: Böğürtlenin yemişinde, şeker (glikoz, früktoz, sakaroz), aroma ve boyar maddeler, organik asitler (elma), potasyum tuzları, bakır, manganez bulunur. Vitaminler bakımından (özellikle C ve B grubu) zengindir.

Etkisi: Kullanım yolları değişiktir. Meselâ, ezilmiş yaprakları temriye hastalığına, süreğen yaralara, irinli yaralara sürerler. Yapraklarının infusyonları halk hekimliğinde, ishalde ve soğuk algınlığında terletici, anjin ve solunum yollarının iltihaplanmasında ağız, boğaz gargarası olarak kullanılır. Tibet'te ise, ona "kan yenileyici" derler (cilt hastalıklarında kullanılır). Mide kanamasında ve regl döneminin uzamasında kullanırlar. İshali tedavi edici madde olarak, böğürtleni kurutarak, toz şekerle karıştırılan meyveleri yaygın kullanılır.

Zibike
(Berberis vulgaris)

Yüksekliği 3 m. kadar olan, kökü her tarafa yayılan büyük çalıdır. Gülgiller ailesindendir. Kök gövdesi yere paraleldir. Ana kökten ek kökler yayılmıştır. Eski gövdesi gri, yeşil, sarı, grisarıdır. Budaklarında 3 veya 5 parçalı 1-2 cm. dikenleri vardır. Kısa sürede gelişir ve 2-12 yaprak çıkarır. Çiçeğinin uzunluğu 3-6 cm.'dir. 15-30 adet sarı çiçeklerini toplayan aşağıya sarkan saç şeklindedir. Meyvesi yuvarlak veya armut şeklinde, tadı ekşidir. Rengi bordodur. Yemişinin içinde iki adet uzun kahverengi çekirdeği vardır. Taşlı yerlerde, su kenarında, iğne yapraklı ormanların içinde yetişir. Meyvesi Eylül-Ekim'de, kökü sonbaharın son aylarında, yaprağı Mayıs- Haziran'da, kabuğu ise, ilkbaharın ilk aylarında toplanır.

Kimyasal Terkibi: Şekerler, organik asitler, (% 6.6), boyar maddeler, mineral tuzlar, vitaminler bulunur. Olgunlaşmamış yaprağında, tahılında, kökünde, kabuğunda, berberin alkaloidi, yaprağında E vitamini ve eter yağı, karotinler, pigmentler vardır.

Etkisi: Yatıştırıcı, iltihaplanmayı durdurucu, safra ve idrar söktürücü özelliklere sahiptir.

Kökündeki üst tabakanın etkisi, ondaki alkaloit berberinin ve sepileme maddelerinin olmasına bağlıdır. Üst tabakasından çıkartılan ekstreler, mide suyunun salgılanmasını arttırır; bağırsak-midede hastalık yaratıcı mikropların oluşmasını engeller; organizmadaki metabolizma sürecini düzenler; yapışkan dokuların ağrılarını dindirir; ince kan damarlarının geçirgenliğini azaltır.

Halk hekimliğinde, zibikenin gövdesi ile kökünün kabuğu, romatizmada, safra ve idrar yollarının iltihabında, mesane taşlarının düşürülmesinde, sarılıkta kullanılır. Meyvesi idrar, safra söktürücüdür ve mide ile on iki parmak bağırsağının yaralarında, basurda, ishalde, C vitamini eksikliğinde, nevrosteni tedavisinde çok etkilidir. Zibikenin yaprakları çok değerlidir. Modern tıpta, onun yapraklarının tentürü, safra yollarının, safra kesesinin iltihap kapmasında kullanılır. Kullandıktan 5-6 gün sonra, hastanın durumu iyileşir. Bu netice, zibikenin yaprağında bulunan berberine bağlıdır.

Polonyalı bilim adamları, zibikedeki magnoflorin alkaloitini inceleyip, onun yüksek tansiyonu düşürücü özelliği olduğunu ispatlamışlardır.

Pancar
(Beta vulgaris)

Şekerliler familyasındaki iki senelik, etli, kök bitkisidir. İlk senesinde, kökü ile yaprak tomurcuğu, ikinci senesinde, tarlaya dikilen kökünden tohum veren gövdesi yetişir. Haşereler veya rüzgâr vasıtasıyla döllenmesi gerçekleşir. Çiçeği çift eşeyli, ufak, süpürge gibi küme çiçeği meydana getirir. Tohumu birkaç tomurcuktan oluşur. İltihaplanmaya karşı, idrar sökücü, yüksek tansiyon düşürücü tesirleri vardır. Çüy bölgesinde yetiştirilir.

Kimyasal Terkibi: Etli köklerinde, temel biyolojik etkin maddelerden betayin bulunur. Şeker oranı %20-25'tir. Bunların dışında, mineral tuzlar (magnezyum, kalsiyum, demir, iyot vb.), B1, B2, B5, C, E, P, PP vitaminleri, folit asidi, yağlar, pigmentler vardır.

Etkisi: Halk hekimliğinde, pancar şırası soğuk algınlığında, yüksek tansiyonda (hipertoni) kullanılır. Pişmiş pancarın kalın bağırsak iltihabında yenmesi tavsiye edilir. Şişmiş bölgeye pancarın ezilmiş yaprağıyla etli kökünün sürülmesi, şişliği giderir.

Kansızlıkta, pancar, siyah turp ile havucun şıralarını eşit şekilde karıştırarak, günde 1 yemek kaşığı içmek iyi gelir. Pancarın yemek şeklinde perhizdeyken kullanılması da yararlıdır. Ondaki selüloz ile organik asitler, mide suyunun salgılanmasını, bağırsağın çalışmasını arttırır. Vitaminler ile mikroelemanlarda demir vardır; bu da kansızlığın tedavisine yardım eder.

Guatr hastalığında ve kalp hastalıklarında, pancar, kalbin çalışmasını yola koyar. Sebebi ise, ondaki magnezyum ve potasyumun ritim bozukluğuna karşı tesir etmesi, tansiyon yükselmesini düşürmesidir. İyot ise, kolesterin ile linitlerin değişimini dengeler. Pancar şırası, karaciğer hastalıklarında çok yararlıdır.

Betonika
(Betonica officinalis)

60-100 cm. yüksekliğindeki otsu bir bitkidir. Betonikanın gövdesi (bir kaç adet) düz, dörtgen şeklindedir. Yaprakları karşılıklı çapraz dizilişli, saplı, yumurta şeklinde, kenarı ayrık, üst kısmındaki yaprakları keskin, ince, testere dişli (sivri uçlu)dir. Çiçekleri 10-12 adettir; pembe renklidir; gövdenin tek boğumunda toplanarak başağı oluşturur. Çiçekleri çift dudaklıdır. Meyvesi üçgen şeklindeki sert cevizgildir. Temmuz-Ağustos aylarında çiçek açar; Ağustos-Eylül'de olgunlaşır. Betonika, Kırgızistan'ın ormanlarında, yüksek dağlı yaylalarında, tepelerde

yetişir (Güney Ala Dağı, Çolok-Kayındı, Isık-Ata, Talas'taki Kara-Arça Irmağı'nın kenarında). Betonika otu yeniden olgunlaşmaya başladığında toplanır.

Kimyasal Terkibi: Betonika bileşiminde, betonisin, turisin, stahidrin, reçineler, acı maddeler, eter yağları, organik asitler ve mineral tuzlar bulunur.

Etkisi: İltihaplanmaya karşı, tansiyon düşürücü, idrar sökücü, yatıştırıcı etkileri vardır. Betonika infusyonundaki boyar maddeler, mide-bağırsağın, idrar yollarının yapışkan dokularına sinerek, iltihaplanmayı önler; ince kan damarlarının geçirgenliğini azaltır. Bu yüzden, betonika, tansiyonu dengeler; kan dolaşım hızını arttırır; ağrı kesici, safra sökücü, idrar sökücü, müshil gibi etkileri vardır.

Betonika infusyonunu böbrek hastalıklarında, idrar yolları iltihabında içmek çok yararlıdır. Bunun için, betonika otu ile şerbetçi otunu eşit miktarda karıştırıp, üzerine kaynak su dökerek, bekletip, günde ½ bardak içmek lâzımdır.

Halk hekimliğinde, betonika, yüksek tansiyon (hipertoni), verem, astım, poliartrit hastalığında kullanılır. Jinekolojide, betonika infusyonu ile ekstresi, rahim kanamasını durdurmak için kullanılır. Çünkü betonika, rahim kaslarının kasılmasını arttırır.

Safra ve idrar sökücü ilâç olarak, betonika yaprağı ile kökünden yapılan dem verilebilir. Bunun için ½ yemek kaşığı yaprak ile kök ezmesine 1 bardak kaynar su ilâve edilir; günde 3-4, kez 1 yemek kaşığı içilir.

Ak Ağaç
(Betula verrucosa)

20-30 m yüksekliğinde, kabuğu kaygan, beyaz, dalı yayılarak yetişen ağaçtır. Yaprakları sıra yapraklı, uzun, saplı, üçgen şeklinde, geniş, uçludur. Taze yaprakları yapışkan olur. Çiçekleri sarı renkli, sarkan küpe şeklinde, meyvesi yassı olan cevizgildir. Nisan-Mayıs aylarında çiçek açar. Kırgızistan'ın karışık ormanlarında yetişir. Yaprakları, tomurcukları, kabuğu, reçinesi, şırası, ak ağaçta yetişen mantar çeşidi çaga (chaga betula) toplanır.

Kimyasal Terkibi: Ak ağacın tomurcuklarında %4-6 eter yağı, betulin triterpni, seskvetirpen, saponin sarı boyası vardır. Yaprağında saponinler (%3), boyar maddeler (%5-6), şeker (%8-9), eter yağı (%0.5), nikotin asidi vardır. Kabuğunda ise, %10-14 betulin, fitosterin, saponinler, reçine asitleri bulunur. Ak ağaç reçinesi, taze budakları ile kabuğundan kuru damıtma yolu ile elde edilir.

Etkisi: İdrar söktürücü, safra söktürücü, gaz söktürücü özelliğe sahiptir. Tomurcuklarının ve yapraklarının infusyonu idrar kesesi iltihabında, idrar yollarında taş oluştuğunda, müzmin böbrek iltihabında, cilt hastalıklarında kullanılır. Taze yapraklarından demlenen çayın kalp çalışmasının zayıflamasından ortaya çıkan gut hastalığında içilmesi iyidir. Yapraklarının ekstresi idrar söktürücüdür; yanı sıra organizmadan sodyum ile kloru çıkartır. Yaprağında reçine maddeleri ile flavonoitler çok sayıda bulunduğundan dolayı tedavide neticesi olumludur. Yapraklarında flavonoitlerin dışında potasyum çok sayıda bulunur, onlar flavonoitlerin etkisini arttırır. Kaynatılmış tohumlarının idrar söktürücü etkisi vardır. Bağırsak krampıyla oluşan karın ağrısında, kasılan bağırsak kaslarını gevşetir.

Halk hekimliğinde, ak ağaç tomurcuklarının alkollü tentürü gastritte, mide ile on iki parmak bağırsağının yara (ülser) hastalığında, safra, idrar yolu taşlarının oluşmasında, bronşitte, ishalde, eklem ağrılarında, asalak hastalıklarında, çeşitli cilt hastalıklarında yaygın kullanılır. Tomurcukların tentürü, kas iltihabında, cilt yırtılmasında, yaralarda uygulanabilir.

Metabolizmayı düzenlemek için ak ağacın tomurcuklarından 50 gr. alınır, üzerine 500 ml, %40 etil alkolü eklenir, 10 gün karanlık yerde bekletilir. Süzülerek alındıktan sonra elde edilen tentürden, günde 3 kez, yemekten 15-20 dakika önce, 1 yemek kaşığı içilir.

Ak ağacın yüzeyinden reçine alınarak, ondan %10-30 ilâç yağı yapılır. O, egzema, temriye, vb. cilt hastalıklarında kullanılabilir.

Ak ağacın şırasında %2 şeker, kalsiyum, magnezyum, demir, boyar maddeler, elma asidi, aromatik maddeler bulunur. Her gün 3, kez 1 bardak alınırsa, kan temizlenir. Dolayısıyla ak ağaç şırası, cilt hastalıklarında, boğaz iltihabında (tenzillit), tüberkülozda ilâç olarak tavsiye edilir.

Halk arasında, ak ağaçta yetişen mantar "çaga" yaygındır. Ak ağaç kabuğunun üzerinde 50 cm çapında yetişen çaga, 6-7 cm'lere bölünerek kurutulur. Çaganın tadı acı, kokusuzdur. Kuru mekânda muhafaza edilir. Çaga infusyonu, zararlı şişliklerin tedavisinde kullanılır. O, 24 saat içinde, 3 bardağa bölünerek içilir. Bunların dışında, halk hekimliğinde çaganın tentürü, mide, karaciğer, dalak iltihabında kullanılır. Çaganın ekstresi, "Befungindi" ilâç fabrikasında üretilir. Halk hekimliğinde, ak ağaç kuru ve soğuk sayılır.

Pıtrak
(Bidents tripartitata)

Bileşikgiller ailesinden, bir senelik, otsu bir bitkidir. 30-40 cm. yüksekliğinde, kökü ince, dallanan sapı düz, kızılımtıraktır. Yaprakları karşılıklı çapraz şeklinde, kısa gövdeli, yaprak sayfası üç bölümden oluşur. Çiçekleri küçük, sarıdır. Küme çiçeğini kaplayan kabuğu, yapraklarına benzeyen yabanî bir ottur.

Ülkenin bütün bölgelerinde yetişir. Derelerin, suların kenarında, genelde nemli yerlerde yetişir. Otunun yüksekliği 15 cm. kadardır; çiçek açtığı zaman toplanır.

Kimyasal Terkibi: Yapışkan dokular, acı maddeler, eter yağları, flavonoitler, karotin, askorbik asit, sepileme maddeleri, mikroelemanlardan (özellikle manganez) oluşur.

Etkisi: Yatıştırıcı, terletici, tansiyon düşürücü, iştah açıcı, idrar sökücü, kalp çalışmasını dengeleyici, alerjiye karşı etkileri vardır. Pıtraktan demlenen çay, iştah açmak için, soğuk algınlığında, ciğer ile dalak hastalıklarında, eklem ağrılarında, raşitizm hastalığında tavsiye edilir.

Pıtrak ile kabarcıklı temriye (psoriaz) hastalığını şöyle tedavi ederler: 12-15 gün içinde pıtrak ekstresinden 20 damla, günde 3 kez içilmesi tavsiye edilir. Onun yanı sıra, %2,5 koyu ekstreden oluşan merhem, yaralı bölgelere her gün bir kez sürülür. Buna benzer hastalıkların çoğu da bu tedavi uygulamasıyla iyileşir. Pıtrak ekstresi, böbrek bezlerinin çalışmasını hızlandırarak, organizmanın alerjizasyonunu düşürür.

Halk hekimliğinde, saç dibi kepeği çoğalıp, baş derisi iltihaplandığında, çocuk diyatezinde, ciltte çeşitli benekler oluştuğunda, eklem ağrılarında, pıtrak çayı tavsiye edilmektedir. Bunun için, 4 yemek kaşığı ezilmiş pıtrak otunun üzerine 1 lt kaynar su ekleyip, 15 dakika demlendikten sonra, 45 dakika kadar soğutup, süzerek, her gün bardağın ¼ bölümü 3-4 kez içilebilir.

Alerjiye karşı aşağıdaki karışım çayı iyi gelir:

• Pıtrak otu	10 gr.,
• Ceviz yaprağı otu	5 gr.,
• Hercai menekşe otu	20 gr.,
• Dulavrat otu kökü	15 gr.,
• Acı ısırgan çiçeği	10 gr.,
• Binbir yaprak çiçeği	10 gr.,
• Siyah frenk üzümü çiçeği	10 gr.,
• Frenk çileği yaprağı	10 gr.

Bu karışımdan 4 yemek kaşığı alınır, üzerine 1 litre su eklenerek, 10 dakika kadar kısık ateşte kaynatılır. Ona bal ekleyip, günde 2 yemek kaşığı, çocuklara ise 1 yemek kaşığı verilmesi tavsiye edilir. Böbreğin süreğen hastalıklarında, sığır kuyruğu yaprağından 2 bölüm, ak ağacın tomurcuklarından 1 bölüm karıştırarak vermek iyidir.

Orta Asya halk hekimliğinde, pıtrak çayı, yılan, kara kurt (zehirli bir örümcek türü) soktuğunda, zehirlenmeye karşı merhem olarak kullanılır.

Kakao
(Cacao)

Kimyasal Terkibi: Kakaonun meyvesinde yağlar, besi özleri, nişastalar, teobromin (%2.1), kafein, sentrazin, selüloz, organik asitler, potasyum tuzu ve fosfor, boyar ve ekstraktif maddeler bulunur. Kakao tanelerinin kalitesi terkibindeki teobrominin miktarına göre belirlenir.

Etkisi: Kakao meyvesinin kullanımı yaygındır. Ezilerek toz hâline getirilen küspe, herkesçe malûm kakao içeceğinin hazırlanmasında; çekirdeğinden alınan yağ, şekerleme (çikolata kremi ve çikolata yapımında), yanı sıra kozmetik ve ilâç sanayisinde kullanılır.

Yağı, hap ve ilâçlık mumların hazırlanmasında iyi hammadde sayılır. Tohumundan (çekirdeğinden) alınan teobromin, kalp damarlarını teşvik eder; bronşial kasları gevşetir. Genelde kalp ve beyin damarlarının spazmozu süresinde kullanılır.

Halk hekimliğinde, kakao, genelde öksürükte göğüs yumuşatıcı ilâç olarak tavsiye edilir.

Lahana
(Brassica oleracea)

Bu değerli yemek malzemesi günümüzden önce de biliniyordu.

Kimyasal Terkibi: Lahana, vitaminlerle zengin bir sebzedir. C vitamininin araştırılması bununla başlamıştır. C vitamini lahanada limon ve portakala göre az değildir, hattâ kırmızı

lahanada daha da fazladır. Bununla birlikte, lahanada B1, B2, B3, B6, P ve K vitamini bulunmuştur. "U" faktörü yaraya karşı faktördür. Lahana mineral tuzlarla da zengindir. Lahanada şeker, potasyum tuzu (K), fosfor (P), selüloz, yağlar, kükürt (S) ve ikâme edilemez aminoasitler vardır.

Etkisi: Şifâlık özelliği olan lahana, aşırı kilodan kaynaklanan problemlerde, şeker hastalıklarında önerilir. Lahana, organizmadaki kolestrolü düşürmeye yardım eder. Bu da, aterozsklerozdan korunmak için pozitif bir faktör sayılır.

Tibet halk hekimliğinde, lahana kullanma alanı çok geniştir. Sütle pişirilmiş ve unla karıştırılmış lahana yaprakları, egzemada; lahanayı buğulama yöntemi, alerji hastalıklarında kullanılır. İnce doğranmış yaprakları yumurta akı ile karıştırılarak, iltihaplı yaralara, yanıklara, kronik yaralara sürülür. Halk hekimliğinde, sulandırılmış lahana şırası, boğaz hastalıklarında gargara yapmak için kullanılır.

Şifâlı ve vitaminli maske hazırlamak için, taze ve temiz yıkanmış lahana (tercihen daha olgunlaşmamışı) kullanılır. Kıyma makinesinden geçirilmiş lahanayı cilt üzerinde 10-15 dakika beklettikten sonra, ciltılık su ile yıkanır. Yumuşak havlu ile kurulanır ve krem sürülür. İşlem sonrası 25-30 dakika uzanmak iyi gelir.

Aynısefa
(Calendula officinalis)

Bir senelik, mis kokulu, otsu bir bitkidir. Bileşikgiller familyasındandır. Gövdesi düz, 30-60 cm. yüksekliğinde, altın renkli tüyle kaplıdır. Yaprakları sıralı, çiçekleri iri, çiçeklerinin çapı 4-10 cm'dir. Çiçeği dalların ucunda teker teker yerleşmiştir. Çiçek

yaprakları 2-3 sıra olarak yerleşmiş açık sarı, kırmızı sarı renginde-dir. Tohumu halka şeklindedir, üzeri siğile benzer. Mayıs ayından Kasım'a kadar çiçek açar. Bahçelerde yetiştirilir. Şifâlı bitki olarak özel çiftliklerde yetiştirilir. Şifâî amaç için çiçekleri toplanır.

Kimyasal Terkibi: Aynısefanın çiçeklerinde %3,5'e yakın flavonoitler, %3'e yakın karotinoitler, yapışkan dokular (%4), organik asitler (%8), askorbin asidi, reçineler ve az miktarda eter yağları mevcuttur.

Etkisi: Yatıştırıcı, iltihaba karşı, bakterileri öldürücü, ağrı kesici, kalp çalışmasını dengeleyici, kas kasılmasını gevşetici etkilere sahiptir.

Aynısefadan elde edilen ilâçlar, sinir sistemine tesir edip, baş ağrısını giderir; uyku getirir; tansiyon yükselirse düşürür. İç organ kaslarının kasılmasını gevşetip, karın şişmesine, geğirmeye karşı etki gösterir; safra çalışmasını arttırır. Cilt yırtıldığında, çeşitli yaralar oluştuğunda aynısefadan elde edilen merhem çok iyi yardım eder.

Tıbbî uygulamada, aynısefadan hazırlanan ilâçlar (tentürü, infusyonu), kalp-kan-damar, bağırsak-mide, safra kesesi ile safra yolları iltihabına, regl döneminin düzensizliğine karşı yaygın olarak kullanılır. Binbir yaprak ve papatya ile birlikte kullanıldığında iyi etki verir.

Halk hekimliğinde, aynısefanın merhemi şöyle hazırlanır: Çiçekleri toplandıktan sonra, onun şırası çıkarılıp, lanolin ve vazelin ile karıştırılır. Çiçeğin şırası 1 bölüğü, vazelin ile lanolin 10 bölüğü oluşturur. Kurutulmuş çiçek tozu da aynı miktarda (1/10) katılabilir.

Çobançantası
(Capsella bursa pastoris)

Bir senelik otsu bir bitkidir. Turpgiller ailesindendir. Gövdesi düz yüksekliği 50-60 cm.'dir. Dibinden yassı çift yaprakları yetişir. Sap, yaprağı uzun ve ince kenarlı üst kısmında yerleşen yaprakları tüm kenarlıdır. Küçük beyaz çiçekleri uzun gelen saçını oluşturur. Çiçekleri gövde veya budak başında yerleşmiştir. Yemişi üçgen şeklinde çanak (torbayı andırır) gibidir, üstü eğimlidir. Tohumları yumru, kahverengidir. Kırgızistan'ın her yerinde yetişir. Yabanî bitkiler sınıfındandır. Çobançantasının otu toplanır. Bazı ülkelerde (Çin'de) çobançantasını özel olarak yetiştirirler.

Kimyasal Terkibi: Çobançantasının biyolojik aktif maddeleri, kolin, tiralin, diosmin (flavonoitli glikozit)dir. Bundan başka alkaloitler, saponinler, mineral tuzlar, askorbin asidi (C vitamini), fillohinon (K vitamini), fitonsidler, eter yağı vardır.

Etkisi: Kanamayı durducu, kan dolaşımını yavaşlatıcı (tansiyon düşürücü), safra söktürücü özellikleri vardır. Çobançantası ilâcının kanamayı durdurma özelliği, ondaki asetilholine, tirosine bağlıdır. Tecrübeler sonucu çobançantasındaki biyolojik aktif maddelerin (kolin, eter yağları) rahim kaslarının kasılmasını arttırdığı tespit edilmiştir. Çobançantasındaki flavonoidler, idrarı düzenler; yüksek tansiyonu düşürür.

Halk hekimliğinde ve modern tıpta, çobançantasının demlenmiş ve süzülmüş çayı, ciğer hastalıkları, ishal, doğum sonrası, bağırsak-mide hastalıklarında kullanıldığında, olumlu neticeler alındığı tespit edilmiştir. Halk hekimliğinde, çobançantası "kuru soğuk" olarak bilinir.

Meselâ, 40-50 gr. kurutulmuş çobançantası üzerine 1 lt. kaynamış su ekleyerek, 20-30 dakika demleyerek süzülür. Ilık şekilde bardakla yemekten bir saat önce, günde üç kere ½ içilir. Bu şekilde demlenmiş çayı safra sökücü olarak kullanmak iyidir.

Kimyon
(Carum carvi)

Çok yıllık veya iki yıllık, otsu bir bitkidir. Yüksekliği 70-90 cm. olan bu bitki şemsiyegiller ailesindendir. Yabanî olarak Kırgızistan'ın dağlık bölgelerinde, tepeciklerde yetişir. Ayrıca onu, eter yağı almak ve ilâç yapmak için özel olarak yetiştirirler. Gövdesi düz kaygandır. Yaprağı üçe ayrılmış, ince kenarlı ve düzdür. Çiçeği beyaz, kısa, çiçekler yığınını oluşturur. Yemişi yassı, kahverengi iki çift tohumdur. Güzel kokuludur, tadının ayrı bir özelliği vardır. Kimyon tohumu, tıbbî amaçla toplanır.

Kimyasal Terkibi: Kimyon tohumunda, %3-7 eter yağı, onun içinde güzel kokulu maddeler, %50-65 karbon, %35-50 liponen, alkoller (karvakrol, dihidrokarvakrol, izohidrokarvasol, dihidropehol vb.) mevcuttur. Eter yağını buğulama yoluyla alınca, ondan %14-22 yağ ve %16 koyu madde elde edilir. Bu. kakao yağının yerine kullanılabilir. Kimyonun tohumunda, flavonoidler (kversetin, kempherol), yararlı maddeler, besi özü bulunur.

Etkisi: Kan hastalıklarına karşı kullanılır. Ağrı kesici, kasları gevşetici, safra söktürücü, gaz giderici ve müshil yapıcı özellikleri vardır.

Kimyonun tadı acıdır, bu yüzden de baharat olarak yemeklerde kullanılır. Kimyon, bağırsakları çalıştırır ve mide suyu

salgılamasını arttırır; iştahı açar; safra söktürücüdür. Esasen bağırsak, mide kaslarını gevşetir ve mide ferment sisteminin bozulma sürecinin iyileşmesine tesir eder.

Kimyon, idrar söktürür; anne sütünü çoğaltır; balgam söktürür. Bu yüzden kimyon tohumundan elde edilen ilâçlar, ishalin her türünde, karın şişmesinde, kabızlıkta yaygın olarak kullanılır. Özellikle çocuklara ve yaşlılara iyi gelir.

Kimyon tohumu, safra söktürür, on iki parmak bağırsağı ve midede mide suyu salgısını arttırır. Bu sebepten ötürü kimyon, gastrit, holesistit, pankreatite iyi gelir. Bir de solunum organları iltihaplandığında kullanmak yararlıdır. Kimyon tohumu başka bitkiler karıştırılarak, müshil yapıcı, iştah açıcı, bağırsak gazlarını giderici, yatıştırıcı çay olarak içilirse, iyi gelir. Bunların dışında, ekmeğe ve yemeğe de katılabilir.

Çocukların mide şişkinliğinde 1 yemek kaşığı kimyona, 1 bardak kaynamış su ekleyerek 10-15 dakika kaynatarak, süzülür, şekerle tatlandırılır. Günde 5-6 kez, 1 yemek kaşığı içilir. Yetişkine ise halk hekimliğinde mide şişmesinde aşağıdaki çay tavsiye edilir:

Frenk kimyonu	2 yemek kaşığı,
Dere otu	1 yemek kaşığı,
Yulaf samanı (ezilmiş)	3 yemek kaşığı,
Kedi otu	1 çay kaşığı.

Bu karışımdan 3 yemek kaşığı alınır, üzerine 8 bardak soğuk su konulur. 15 dakika kaynatılır ve süzülerek, 1'er bardak günde 3 kez içilebilir.

Eczaneden aşağıdaki ilâçlar alınabilir: Carvin, Carveol, Carcetin. Çocuklara mide ağrılarında kimyon suyundan 1 çay kaşığı verilir. Gargara yapılması da iyidir. Kas iltihabında (miozit) ağrıyı dindirir. Bundan dolayı ağrıyan kaslara sürülür.

Mide şişmesinde kimyon esansı hazırlanır. Onun için 20 gram kimyona 1 bardak su ilave edilir. 15 dakika demlenir. 45 dakika bekletilir, süzülür ve ½ bardak günde 2-3 kez (yemekten sonra) tok karına içilir.

Solunum yollarında toplanan salgıların atılmasını hızlandırmak için kimyon yağından 1-3 damla (küp şeker üzerine) günde 5-6 kez alınabilir. Veya kimyon (ispirtolu) tentürü 1'er çay kaşığı günde 3-4 kez içilebilir. Kimyon, balgam söktürücü "Pektussin" ilâcının terkibini oluşturur.

Gaz giderici, idrar söktürücü, yatıştırıcı olarak şu ilâç yapılabilir: Kimyon tohumu 15 gram, dere otu tohumu 15 gram, papatya çiçeği 25 gram, nane yaprağı 25 gram, kedi otu 25 gram karıştırılır ve bu harmandan 1 yemek kaşığı çay demler gibi demleyerek, sabah ve akşam 1'er bardak içilir.

Peygamber Çiçeği
(Centaurea cyanus)

Tibet halk hekimliğinde, bu bitki, soğuk algınlığında, terlemek için ve titremeye karşı ilâç olarak idrar söktürücü, böbrek ve idrar kesesi yangılarında, sarılık, göz hastalıklarında kullanılır. Modern tıpta, sindirim sistemi bozukluğunda, iştahı arttırmak için, mide çalışmasını düzenlemeye yardımcı olarak kullanılır. Bununla birlikte böbrek ve mesane, kalp- damar sistemi rahatsızlıklarını gidermek için de faydalanılır.

Peygamber çiçeğinin kuru yapraklarından %10 özsuyu ve alkollü ekstre hazırlanabilir. Ondan, idrar söktürücü olarak yararlanılır. Peygamber çiçeğinden alınmış nektar, iltihaplanmaya karşı ve göz hastalıklarında kompres yapmak için, dezenfekte edici madde olarak kullanılır.

Vişne
(Cerasus vulgaris)

Kırgızistan'ın her bölgesinde yetişen bir ağaçtır. Yüksekliği 3-7 metredir; gülgiller ailesindendir. Meyvesi toplanır.

Kimyasal Terkibi: Vişne meyvesinde, glikoz, fruktoz (%10), organik asitler (elma, limon asitleri), zamk, retinol (6 mg.), askorbin asidi (15 mg.), nikotin asidi (0,4 mg.), çekirdeğinde %25-30 yağ, amigdalin glikoziti, eter yağı vardır. Çekirdeğinde zamk bulunur. Yaprağında limon asidi, kversetin, amigdalin, kumarin bulunmaktadır.

Etkisi: Vişne ilâcı, balgam ve idrar söktürücü, mikrop öldürücü olarak kullanılır. Modern tıpta, vişne esansı, ilâçlara tat ve aroma verici olarak katılır. Halk hekimliğinde, sapı, meyvesi, şırası, ağacın kabuğu ve kabuk aralarındaki reçine zamkından faydalanılır.

İdrar yollarında taş oluşmasında ve tuz-su değişme sürecinin bozulmasından (ürik asidin dışarıya atılamaması) ileri gelen damla hastalığında (gut), vişnenin sapı ve meyvesinden yapılan ilâçlar kullanılır.

Meyve sapında organik asitler bol, nitroglukositler daha azdır. Meyve sapına başka bitkiler eklenerek, kaynatılıp içilidiğinde, idrar yollarındaki taşlar ufalanarak, atılır. İlâcın hazırlanışı şöyledir:

- Vişne sapı 15 gr.,
- Ak çiçek kabuğu (crataegus oxyacanthae) 50 gr.,
- Üvez ağacının yaprağı 30 gr.,
- Çakal eriğinin kabuğu 20 gr.,
- Isırgan otu yaprağı 10 gr.

Bu karışımdan 2 yemek kaşığı kadar alıp, üzerine 2 bardak su eklenir ve sabaha kadar sıcak suda bekletilir (çok kısık ateşte ya da fırında olabilir), sonra 10-15 dakika kaynatılır. Süzdükten sonra, günde 4 kez, ½ bardak içilir.

Eklem hastalıklarında, ürin ve ürik asitlerindeki tuz oranının yükselmesi durumunda, 30 gr. vişne meyvesi sapı, 1 lt. suyla kaynatılır ve süzülür, sonra buna vişne ve çilek şırasından ½ bardak ilâve edilir, 3 kez, ½ bardak içilir. 4-6 hafta içtikten sonra, hastanın eklem ağrıları gider, şişlik azalır, ürin ve ürik asitlerindeki tuz oranı azalır.

Halk hekimliğinde, vişne meyvesinin sapı, iştahı açmak, balgam sökülmesini arttırmak için de kullanılır. Vişnenin ufak budakları kaynatılarak, müshil ilâcı olarak faydalanılır. Taze toplanmış yapraklarını sütle kaynatarak, sarılık hastalığında da kullanırlar. Tibet hekimliğine göre, vişne, "kuru sıcak" olarak nitelendirilir.

Kırlangıç Otu
(Chelidonium majus)

Yüksekliği 30-90 cm. olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Gelincikgil ailesinden bir bitki olan kırlangıç otunun kökü kısa, rengi kahve-kırmızı, ortası sarıdır. Tüylü, düz gövdelidir. Yaprağı uzun saplı, çift, yassı, üst kısmı açık yeşil, alt kısmı grimsidir. Çiçekleri açık sarı, çiçek sapı uzun, sapının ucundaki 3-8 çiçek bileşik şemsiyeli çiçeği oluşturur. Yemişi iki tohumlu çanak biçimindedir. Yaz boyunca çiçek açar. Kırlangıç otu, evlerin etrafında, sazlık bölgelerde çok yetişir. Tıbbî amaçla kırlangıç otu, çiçek açınca, sapının yüksekliği 5-10 cm.'ye ulaşınca toplanır.

Kimyasal Terkibi: Kırlangıç otunda, alkaloitler (helidonin, homohelidonin, sangvinarin, heleritrin, helirubin, helilutin vb.), flavonoidler, saponinler, organik asitler (helidon, elma, limon, kehribar asitleri), eter yağı (%0,01), A vitamini (14,9 mg.), askorbik asit (171 mg. kadar) mevcuttur. Kırlangıç otu, çiçek açtığı zaman alkaloit miktarı çoğalır (meselâ, otunda %1,8, kökünde %1,9-%4,14). Şırasında reçineli maddeler bulunur.

Etkisi: Gistamine karşı, ağrı kesici, safra söktürücü, yatıştırıcı, iltihaplanmaya karşı etkileri vardır.

Kırlangıç otunun alkaloitlerinden birisi helidoninin ağrı kesici ve yatıştırıcı özellikleri, afyonun alkaloitlerine (papaverin, morfin) benzer. Bundan başka bu alkaloit kasları gevşetir, yükselmiş tansiyonu düşürür. Kırlangıç otunun bir başka alkaloiti homohelidonin, novakain gibi ağrıyı keser. Bitkinin alkaloitlerinden sangviritrin, daha çok araştırılmıştır. O, mikroplara karşı tesirlidir; sinirden kaslara geçici uyarılmayı güçlendirir.

Kırlangıç otu, halk hekimliğinde yaygın kullanılır. Otu ile çiçekleri kaynatılarak, gastritte, safra taşlarının düşürülmesinde, karaciğer hastalıklarında, hemoroidde (basur) kullanılır. Kırlangıç otu ve kökü kaynatılarak, banyo yapılabilir ve gazlı bezi bu karışımda ıslatıp, çeşitli cilt hastalıklarında (meselâ, erpez (temregü), sivilce, iltihaplı yaralar) kullanılabilir. Yara, iltihaptan dolayı uzun süre iyileşmiyorsa, o bölgeye kırlangıç otunun kurutulmuş yapraklarının tozu serpilirse veya taze koparılmış yaprak yara üzerine yapıştırılırsa, iyi gelir. Kırlangıç otunun bakteri öldürücü özelliği, tüberküloz mukoza bakterisi ile ilgilidir. Bu sebepten cilt tüberkülozunda kırlangıç otunun şırasını veya ezilmiş yaprağını vazelin ve lanolinle karıştırarak, merhem olarak kullanmak iyi sonuçlar verir.

Kırlangıç otunun şırasıyla, kalınbağırsak polipozu ve çeşitli şişlikler tedavi edilebilir. Nedeni, bu bitkideki alkaloitlerin şişliklerin ilerlemesini durdurmaya yardım etmesidir. Kırlangıç otundan ve kökünden alınan şırayla siğiller yok edilebilir. Bunun için, günde 1-2 kez şurup sürülür, suyla yıkandıktan sonra temizlenmiş âletle siğil deşilir. Sonra siğilin içine şıra günde 3 kez damlatılır. Kırlangıç otu şırası ile vücuttaki çeşitli erpez (temregü) iltihap ve cilt hastalıklarını tedavi ederler. Karaciğer, kalınbağırsak, romatizma hastalıklarında, kırlangıç otu çay şeklinde kullanılırsa, iyi gelir.

Kronik cilt hastalıklarında (egzema, erpez vb.), kırlangıç otu ile üç renkli ala çiçeği eşit miktarda (15 gr.) alıp, üstüne 1 bardak kaynatılmış su ekleyerek, demledikten sonra, süzerek içmek gerekir. İlâç günlük olduğundan dolayı bir sonraki gün yeniden hazırlanmalıdır. Banyo yapmak için ise, 1 litre suya 4 yemek kaşığı kırlangıç otu ölçü alınır.

Cilt tüberkülozu için şu merhem hazırlanabilir: Yeni çiçek açmış kılıç otu ile kırlangıç otundan iki parça, aynısefadan bir parça alarak, buna ayçiçeği yağı veya domuz yağı eklenir. Bu yağ gazlı beze sürülüp, bu bez cilde yapıştırılır.

Macun şekli ise şöyle hazırlanır: Kırlangıç otunu ufalayıp ezerek (10 gr.), ona vazelin, lanolin ve %25 karbon asidi eklenir. Bunlar iyice karıştırılır, tüberküloz ile hastalanan cilde sürülür.

Kalınbağırsak polipozunda, şu ilâç hazırlanır: Kırlangıç otunun taze koparılmış yaprağı ezilir, ona 70-80 C° su ilâve edilir (1:10). Soğuduktan sonra hastaya iki günde bir şırınga yapılabilir. İlâç şırıngasından önce bağırsak temizleme şırıngası uygulanır. Tedavi süresi 10-20 gündür. Gerektiğinde 2-3 ay sonra tekrarlanabilir. Modern tıpta "Sangviritpin" adlı ilâç, merhem şeklinde, stomatit, kalpit, cilt erozyonlarında kullanılır.

Kırlangıç otunun şifâlı özellikleri olsa da, onu tedbirli kullanmak gerekir. Fazla alındığı takdirde insan kusar, nefes alması zayıflar. Epilepsi, bronşiyal astım, istenokardi hastalığı olanlara kırlangıç otundan hazırlanan ilâçlar verilmez.

Hindiba
(Cichorium intybus)

Bileşikgiller ailesinden olan hindiba, yüksekliği 30-100 cm. olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Kökü uzun, dikey inen gövdesi düzdür. Yapraklarının bazıları çift kanat gibi, gövdesinden uzanan yaprakları dik, uçlu alt yaprakları yassıdır. Kümeleşmiş çiçekleri, yaprakların içinde, gövdenin ve budaklarının ucunda torba şeklinde yerleşen çiçekleri iki eşeyli, rengi lila, pembe ve beyaz

olur. Kurak kırlarda, evlerin etrafında, tepelerde, tarlalarda, yol kenarlarında yetişir. Çiçek açtığı zaman otu toplanır. Kökü kazılarak alındıktan sonra, suyla yıkanır; dikenleri kesilerek kurutulur.

Kimyasal Terkibi: Hindiba kökünde, inulin ve acı glikozit-intibin çoktur. Bundan başka, nektir, şeker, reçine, çiçeğinde ise, sikorin glikozidi mevcuttur. Sikorin glikozidi hidrolize olunca, eskulettin ve glikozaya ayrılır. Yaprağında inulin vardır. Bitkinin bütün parçalarından süte benzer şıra çıkar. Onda, laktusin, laktukopirin, taraksasterol maddeleri bulunur.

Etkisi: Safra söktürücü, yatıştırıcı, iltihaplanmaya, mikroplara karşı etkilidir. Hindiba otu, kaynatılarak içildiği zaman metabolizmayı dengeler; karaciğer hastalıklarında safra kesesinin çalışmasını, sinir sisteminin çalışmasını düzenler. Bundan başka, hindiba otu, hiperasitli (mide suyunda tuz asidinin arttığı) gastritte, bağırsak iltihaplanmalarında (kolit, enterit), C avitaminozunda, ruhsal hastalıklarda, kan tükürmesinde, eklem rahatsızlıklarında kullanılır.

Bulgar halk hekimliğinde, hindibadan elde edilen ilâçlar, karaciğer ve safra yolları hastalıklarında, safra kesesinde taş oluşumunda, dalak iltihabında, safra çalışmasını düzenlemek için tavsiye edilir. Halk hekimliğinde, hindiba kökünü kaynatıp, gut hastalığında, basurda, cilttek iltihaplı yaralarda (çıban, sivilce), metabolizma bozukluğunda meydana gelen cilt hastalıklarında verirler.

Kalbin çalışması zayıflayıp, gut hastalığı yani şişlikler meydana gelince, hindiba otuna karpuzun kurutulmuş kabuğunu ilâve ederek, kaynatıp içilirse, idrar sökülür, şişlik azalır. Bunun için, hindiba ile karpuzdan 1-2 yemek kaşığı alınıp, 2 bardak suyla hazırlanır. Bu çaydan günde 3 kez, ½ bardak içilir.

Müzmin hepatoholesistitte aşağıdaki şekilde yapılan çay önerilir:

• Tarçın otu	30 gr.,
• Binbirdelik otu	30 gr.,
• Ölmez çiçek	40 gr.,
• Aynısefa	40 gr.,
• Kurt pençesi	20 gr.,
• Güvem eriği kabuğu	30 gr.,
• Papatya çiçeği	10 gr.

Bu harmandan 3 yemek kaşığı alınır ve üstüne 3 bardak su eklenir, 12 saat demlenir, 5 dakika kaynatılır, sonra 30 dakika demlenir ve süzerek, günde, yemekten 1 saat sonra, 4 kez, ½ bardak içilmesi iyidir.

Karpuz
(Citrullus vulgaris)

Kimyasal Terkibi: Karpuzda %0,68 pektinli maddeler, %0,7 besi özü, %14 mg. kalsiyum, %64 mg. potasyum, %7 fosfor, 1 mg. organik şekilde demir, azotlu maddeler, B1, B2, PP vitaminleri, folisval asidi, karotin, askorbin asidi bulunmuştur.

Etkisi: Karpuz çekirdeği, bağırsak parazitlerine karşı kanamayı durdurma özelliğine sahiptir. Karpuzdaki alkalik maddeler tuzları eriyici duruma getirir; karpuzun idrar söktürücü özelliği ise, organizmadan erimiş tuzların dışarı atılmasını sağlar. Karpuzun kabukları, tazesi veya kurutulmuşu, kalınbağırsak iltihabında kullanılır. Karpuz maskesi, en mükemmel serinletici maske sayılır; özellikle deri sarktığı, kuru ve yağlı olduğu zaman kullanılabilir. İlk önce yüz ve boyun ılık suyla yıkanır, sonra karpuz

içinden yapılmış lapa, ince tabaka hâlinde sürülüp, havlu ile kapatılarak, 10-15 dakika bekletilir. Sonra ılık suyla yıkayarak, cilt kurutulur, krem sürülür. Maske cildi temizler, tazeler, yumuşatır, rengini açar.

Kişniş
(Coriandrum sativum)

Maydanozgiller ailesinden, 1 yıllık, otsu bir bitki olan kişnişin yüksekliği 30-100 cm.'dir. Gövdesi düz, yaprakları çift kanatlı, çiçekleri beyaz veya pembe olur. Yemişi çift tohumlu, yuvarlak, çapı 4 mm.'dir. Kişniş güzel kokulu bitki olarak yetiştirilir. Otu, tohumu toplanır.

Kimyasal Terkibi: Kişniş otunda, eter yağı (%12) vardır. İçerisinde, linanol, pinen, limonen, terpinen, misen, felandren mevcuttur. Bunun dışında, az miktarda heraniol, borneol, linalol bulunur. Kişniş otunda boyar maddeler, organik asitler, mineral tuzlar, reçineler, holin, flavonlar vardır. Ağrı kesici, safra söktürücüdür; iltihaplanmaya karşı etkilidir.

İnfusyonu (suyla karışımı) ve alkollü tentürü kullanılır. İlâç, bağırsak-mide suyu salgılama fonksiyonunu arttırır; safra söker; kabızlığı giderir; ağrı keser ve mikropları öldürür.

Kişniş, yaraların iyileşmesini hızlandırır. Halk hekimliğinde, yara tedavisinde kullanılır. Kişniş otunun eter yağı da aynı etkiyi gösterir. Halk hekimliğinde kişniş otu, genelde, safra söktürücü ilâç olarak, karaciğer ve safra kesesi iltihaplanmalarında, karın şişmesinde, balgam söktürücü özelliğinden dolayı akciğer iltihaplanmalarında kullanılır.

Müzmin holesistitte aşağıdaki reçeteye göre ilâç hazırlanabilir:

• Güvemeriği kabuğu	10 gr.,
• Nane yaprağı	20 gr.,
• Kişniş otu tohumu	15 gr.,
• Kırlangıç otu	15 gr.,
• Binbirdelik otu	30 gr.,
• Sedef otu	10 gr.

Bu harmandan 1 yemek kaşığı alınıp, ona 1 bardak su ilâve edilir, çay gibi demlenir ve yemekten 15-20 dakika önce, günde 3 kez, ¼ bardak içilir.

Conioselinium latifolium

Reçineler (zamklılar) ailesinden çok yıllık bir bitkidir. Kökünün şifâlı özelliği vardır. Yaprakları kocaman, yassı, üçgen, mavimsi renkli, sapları çok olan bir bitkidir. Çiçekleri kümeleşmiş, ufak, çiçek kenarları beyazdır. Tohumu yumru, köksüzdür. Engin bir yayılım alanına sahiptir. Su kıyılarında, ardıç, ak ağaç, köknar ağaçlarının yetiştiği yerlerde, dağ eteklerinde rastlanır.

Kimyasal Terkibi: Conioselinium latifoliumda, eter yağı (felandren, miristin), flavonoidler (kvernetin, kempferol), alkaloitler, çok miktarda laktanlar, glikozitler, tohumunda kumarinler bulunur.

Etkisi: Halk hekimliğinde, Conioselinium latifolium infusyonu (kökünün kaynar suda demlenmesiyle elde edilir), bağırsak-mide ağrılarını dindirici madde olarak kullanılır. Kurutulmuş kökünün ufaltılmış tozu, evin içindeki haşereleri yok eder.

İspirtoda bekletilmiş Conioselinium latifolium kökünün, yüksek tansiyonu düşürdüğü tespit edilmiştir. 1 yemek kaşığı Conioselinium latifolium köküne 1,5 bardak kaynamış su ilâve edilir, 10 dakika buharlanır, sonra 30 dakika demlenir. Hazırlanmış çay süzülür ve günde, yemekten önce ılık şekilde, 2-3 kez, ½ bardak içilir. Ağrı dindirici özelliğe sahiptir.

Akdiken
(Crataegus oxyacatha)

Fazla büyük olmayan, gülgiller ailesinden, iğne yapraklı bir ağaç olan akdikenin iğneleri kısa (uzunluğu 2 cm.) ve üçludur. Yaprakları oval, üst yüzeyi koyu yeşil, parlak, alt yüzeyi ise, açık yeşil, mat, top çiçekleri kalkan şeklinde, 3-5 başlı, herbirinde 10-18 çiçek olur. Yemişi kırmızı, çapı 8-10 mm., 3-4 tohumludur. Çiçekleri ve yemişi (sapı olmayan), olgunlaşınca toplanır.

Kimyasal Terkibi: Akdiken çiçeğinde, glikozitler (kversetin, kversitrin), eter yağı (%0,75'e yakın), organik maddeler, doymamış yağ asitleri (ursol, olein, klorojen), askorbin asidi, retinol, saponin, krategus asidi, magnezyum, alüminyum tuzları, sodyum, potasyum, kalsiyum kloridi mevcuttur. Yemişinde C karbonat, sulfat, organik asitler (kritegus, limon), yağ asitleri (krahidon, palmetin, miristin, stearin), muma benzer maddeler, şeker, boyar maddeler, askorbin asidi, amigdalin, karotin, besi özü, fitosterine benzer maddeler bulunur.

Etkisi: Akdiken, kasılmayı gevşetir; idrar söktürür. Akdiken meyvesi ve çiçeği, halk hekimliğinde kullanılır. Akdiken, kalp hastalıklarında, uykusuzlukta, üzüntü ve tedirginlikte olumlu sonuçlar verir.

Yaprağından "Krategit" denen ilâç hazırlanır. O, tansiyonu düşürür; çarpıntıya iyi gelir, yatıştırır. Akdiken ilâcı, kalp çalışması zayıflayınca, miyokorditte, kalkan bezleri ağrıdığında verilir. Çiçeklerinden hazırlanan karışım, kalp kaslarının çalışmasını arttırır. Ateroskleroz hastalığında, akdiken, kandaki kolesterolü düşürür.

Çiçeğinden çay demlenebilir. Bunun için, 1 yemek kaşığı çiçeğe 1 bardak su eklenir. Bayılmada, üzüntü, tedirginlik, sıkıntıda aşağıdaki gibi hazırlanan karışımdan demlenmiş çay, etkili ilâç olarak yardım eder:

• Aslan kuyruğu	1 yemek kaşığı,
• Nane	1 yemek kaşığı,
• Akdiken çiçeği	1 yemek kaşığı.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınır, üzerine 1 bardak su eklenir, demlenerek içilir.

Yüksek tansiyon hastalığında:

Akdiken çiçeği	1 yemek kaşığı,
Akdiken yemişi	1 yemek kaşığı,
Atkuyruğu	1 yemek kaşığı,
Sarımsak	3 gr.,
Arnika çiçeği	1 gr.,
Binbirdelik otu	4 gr.

Bu harmandan 1 yemek kaşığı alınıp, üzerine 1 bardak su eklenir ve demlenir. Günde 4 kez, ¼ bardak içilir.

Limon
(Citreus limon)

Turunçgiller ailesinden, 3-5 m. boyunda, beyaz çiçekli bir ağaçtır. Limon ağacının vatanı Güney Doğu Asya'nın nemli tropikal ormanlarıdır. Onu eski zamanlardan beri Mezopatamya'da yetiştirmeye başlamışlardır. Orta Çağ'da limon Filistin'e geçer, oradan da Haçlı Seferleri sırasında İtalya'ya getirilir.

Kimyasal Terkibi: Limonun tedavi edici özelliği, onun bileşimine bağlıdır. Yaklaşık %86-89'unu su, %5-7'sini limon asidi, %3 kadarını şeker oluşturur. C vitaminiyle zengin ve ayrıca A, B, D vitaminleri de mevcuttur. Limonun en kalitelisi çekirdeksiz olanıdır.

Etkisi: Halk hekimliğinde, limon çok yaygın kullanılır. Evrensel iyileştirici olarak bilinir. Şifâlı amaçla limonun meyvesi, nektarı ve kabuğundan faydalanılır.

Limon, iskorbüt, sarılık, istiska, böbrek taşları, verem, kalp atışı, mide gastridi, basur hastalıklarında etkili bir ilâçtır. Romatizma, damla, lumbago hastalıklarının tedavisinde iyi netice verir; bağırsak parazitlerine karşı mükemmel ilâç sayılır. Suyla karıştırılmış limon nektarı (limon suyu), ağız içi iltihaplanmasını giderir ve tükürük bezlerinin çalışmasını arttırdığından dolayı yemeğin çiğnenmesinde iyi netice verir; burun kanamasını durdurur; limonun yardımıyla su toplamış yaralar, cilt pigment lekeleri, çiller yok edilir.

Limondan hazırlanmış ilâçlar (eter yağı, taze nektar ve meyvesinin kurutulmuş kabukları), modern tıpta kullanıma geçmiştir.

Bunlar birçok ilâcın terkibinde bulunur. Tadını daha hoş yapar. Bundan başka, limon meyvesi ve limon suyu, avitaminoza karşı etkili ilâçtır.

Kozmetik sektöründe çok yaygın kullanılır. Limon, başka bitkilerle kullanıldığında, olumlu sonuçlar alınır. Limon suyunun cilde çeşitli etkileri vardır. Esasen bu bir evrensel kozmetik malzemedir. Limon cildi temizler, ferahlatır, kırışıkları giderir, besler, kan dolaşımını düzenler.

Kavun
(Cucumis melo)

Kavunla ilgili ilk bilgiler çok eski zamana dayanır (Arap Yarımadası, Eski Mısır), Orta Çağ'da müslüman ülkelerinde (Orta Asya) kavun, en popüler yemek malzemelerinden biriydi. Ayrıca Ramazan bayramından önceki üç aylarda, *Kur'ân-ı Kerim*'in sadece sebze, meyve yemeklerini kullanmaya izin verdiği zamanlarda ve XII-XIII. asırlarda Rusya'da da bilinirdi.

Kimyasal Terkibi: Bitkinin kimyasal terkibi kavunun çeşidine bağlıdır. Kavunda %20 kadar şeker, karotin, C, P vitamini, çok sayıda folik asit ve demir mevcuttur. Kavunun şifâlı özelliği, pektin maddeleri, yağları, mineral tuzları ile de tespit edilir.

Etkisi: Tibet'te, kavun çekirdeklerinin sütteki nektarını tabipler, idrar söktürücü, mesane taşlarını düşürücü şifâ olarak kullanagelmişler ve hâlâ da kullanmaktadırlar. Kavun şırası ise, kabız ve basur rahatsızlığı için verilir.

Kavun, A vitamini ile zengindir; ve ayrıca bir güzellik iksiri sayılır. Kavun, kozmetik amaçla da kullanılır. O, cilde yumuşaklık,

pürüzsüzlük, dudaklara tazelik, göz ve saçlara ise, hoş parlaklık kazandırır. Kavundan, kolay emilen ve iyileştirici cilt maskeleri hazırlamak mümkündür. Eğer kavun maskesi 1 ay devamlı kullanılırsa, cilt en az bir buçuk ay boyunca yumuşaklığını korur ve hafif pembe rengini alır.

Salatalık
(Cucumis sativis)

Bu bitki kültür bitkisi olarak yetiştirilmeye bin yıllar öncesinden başlar. Hipokrat zamanından beri bu bitkinin tedavi edici bitki olarak ünü yayılmaya başlamıştır. O zamandan günümüze kadar halk hekimliği, salatalığın sadece yemişini değil, suyunu, kabuğunu, tohumunu, çekirdeğini ve çiçeğini de kullanmaktadır.

Etkisi: Birçok asrın hekimlik tecrübesinin gösterdiği gibi salatalığın suyu çeşitli hastalıklara faydalıdır. Salatalık, yüksek ateşi düşürür, iltihaplı hastalıkları yumuşatır ve ağrı giderici özelliklere sahiptir. Salatalık, öksürüğe iyi gelen, idrar söktüren ve mide suyu salgılanmasında yardım eden, nazik, gevşetici ve uyuşturan bir bitkidir. Salatalığın çekirdeklerinden yapılmış içecek, sıtma hastalığına, idrar çıkarken acı hissedildiğinde ve solunum organlarının hastalıklarının hepsinde aynı olumlu etkiyi gösterir.

Tibet'te, salatalık, yanıkları tedavi edici ilâç olarak kullanılır. Vücudun zarar gören bölgesine, kurutulmuş salatalık içinden (çekirdeksiz) yapılmış tozu serperler.

Salatalık, popüler bir kozmetik malzemedir. Bu amaçla salatalık suyu ve yeşil kabuğundan yapılmış infusyonundan, salatalık pudrasından, taze salatalık kabuklarından faydalanılır. Salatalık,

içindeki etkin maddelerle cildi beyazlatır, yumuşatır, temizler, serinletir, kınşıklıkları giderir, lekeleri, benleri yok eder. Salatalık suyu tek başına alınabileceği gibi, bal ve şeker ile karıştırılarak da kullanılabilir.

Kabak
(Cucurbita pepo)

Sapı sürüngen, bir yıllık bitkidir. Büyük yapraklı, beşe ayrılmış, büyük ve sarı çiçekli bir kültür bitkisidir. Sonbaharda onun meyvesi toplanır. Tohumu kurutulup, eczanelerde satılır.

Kimyasal Terkibi: Kabak, %90 su, %1 besi özü, %4-11 şeker, %1,2 nişastadan oluşur. Bunun dışında, kabakta karotin, askorbin asidi, tiamin, riboflavin, nikotin asidi, mineral tuzlar mevcuttur. Kabağın tohumunda, %20 kadar bitkisel yağ, fitosterin, kukurbitol, reçine, lersitin, besi özü bulunur.

Etkisi: Kabak, idrar söktürür; safranın çalışmasını olumlu etkiler. Tohumu, mide parazitlerine karşı kullanılır. Kabak, safra sökülmesini arttırır; bağırsak ağrılarında, onların kasılmasını iyileştirir. Metabolizma çalışmasını olumlu etkiler, böbreklerin süzerek temizleme fonksiyonlarını güçlendirip, klor iyonlarının çıkmasını arttırır; sodyum iyonlarını kendine çekip, idrar çıkmasını iyileştirir.

Kabak çekirdeği, çeşitli mide parazitlerinin organizmadan yok edilmesine, çıkmasına yardım eder. Halk hekimliğinde, kabak çekirdeği, idrar yolları iltihaplanıp, idrarda kan oluşunca kullanılır. Kabak çekirdeğine kenevirin tohumu eklenip, ufaltılıp, üzerine su ekleyerek karıştırınca, süte benzer sıvı elde edilir. Bu karışımdan 1-1,5 bardak içilebilir. Mide parazitlerini çıkarmak için kabak

çekirdekleri gri-yeşil kabuğu ile beraber ezilerek, üzerine azar azar su ekleyerek lapa hâline getirilir. Bunu çocuklara ½ bardak miktarında içirirler. 3-4 saat geçince müshil yapıcı etkiye sahip tozu yarım bardak ılık suda eritilip içilir, 30 dakika sonra temizleyici şırınga yapılır. Kabak çekirdeği mide parazitlerini öldürmek için pirinç lapasına, reçele ve bala ekleyerek yenebilir. Bundan iki gün önce şırınga yapılır, akşam müshil tuzu içilir.

Kabağın kendisi çiğ olarak günde 0,5 kg. veya pişmiş hâlde günde 1,5-2 kg. 3-4 ay yenilirse, pielonefrit, kolesistit ve kalp ağrılarına son derece faydalıdır. Kabağı cilt iltihaplanmalarında iltihaplı bölgeye yapıştırmak iyi gelir.

Havuç
(Daucus sativus)

Her yere yayılmış bu kültür bitkisi, Ön Asya ülkelerinden gelmiş olmalıdır; çünkü o taraflarda çok eskiden beri yabanî ve kültür bitkisi olarak biliniyordu. Havucu eski Yunanlılar ve Rumlar yetiştiriyorlardı.

Kimyasal Terkibi: Havucun yemişinde, şeker, nitrojenli fizyolojik etkin maddeler (steroidler, lesitin, enzimler), yağlar, karbonhidratlar, demir, fosfor, kalsiyum, iyot, bakır, kobalt, birçok enzimler, amilazyum, invertazu ve eter yağı mevcuttur. Havucun kök yemişinde çok çeşitli vitaminler, A (daha çok), B1, B2, B6, D, N, E, K, PP vardır.

Etkisi: Halk hekimliğinde, bu bitkinin yaprağı, yemişi, suyu, tohumu hepsi kullanılır. Havuç, organizmayı tümden etkiler; genel kuvvetlendirici, müshil yapıcı, idrar söktürücü, antiseptik, iltihaplanmaya karşı ağrı giderici, kan durdurucu ve yara iyileştiricidir.

Havuçtan yapılmış su, yüz rengini tazeler; emziren annelerin sütünü arttırır; veremin başlangıç safhasında, böbrek hastalıklarında, kalp, kan, damar sisteminde ve görme bozukluklarında çok faydalıdır.

Tibet'te havuç, iç ve dış hastalık çeşitlerinde de kullanılır. Çoğu zaman havuç şurubu bal ve şekerle veya rendelenmiş olarak sütle karıştırılıp (kansızlık, halsizlik, soğuk algınlığında, sindirim organlarının zayıflığında, cinsel güçsüzlükte) kullanılır. Taze suyu ile çeşitli iltihaplanmalarda, ağız ve boğaz gargara yapılır. Ezilmiş havuç, yanmış, üşümüş bölgeye, iltihaplı yaraların üzerine kapatılır. Suyundan dondurulmuş buz, cildi ferahlatır; cilde taze, bronz bir renk verir. Havuç maskesi ise, çilli, sivilceli, yağlı ve kuru deriye aynı etkiyi verir.

Erkek Eğrelti Otu
(Dryopteris filix-mas)

Kimyasal Terkibi: Bilginlerin ilmî araştırmaları, eğrelti otunun kök damarında, floroglisin, aspidinol, albaspidin, flavonoidler, acı ve mide parazitlerine karşı güçlü etki verici filmaron boyar maddelerin olduğunu gösterdi.

Etkisi: Tıbbî açıdan, sonbaharda kazılıp alınan erkek eğrelti otunun kök damarı çok değerli sayılır. Erkek eğrelti otunun kök damarından, çok önceleri de bilinen mide parazitlerine (bağırsak solucanları) karşı ilâç hazırlanır. Bu bitkinin şeritli bağırsak solucanlarına karşı, titreme hastalıklarına karşı, ağrı kesici ve yaraları iyileştirici etkileri olduğu tespit edilmiştir.

Çin halk hekimliğinde, erkek eğrelti otunun kökünden kaynatılarak yapılan infusyon, içecek ilâç olarak cilt hastalıklarında,

beldeki sinir rahatsızlıklarında kullanılır; öksürük şeklindeki kuru göğüs zarı iltihaplanmalarında ise, tendüründen faydalanırlar. İlâcı dâhilî olarak kullanırken, çok dikkatli davranmak ve mutlaka doktor kontrolünde olmak gerekir. Bitki çok zehirlidir.

Eminium regellii

Ariadlar ailesinden olan, çok yıllık bir bitkidir. Yaprakları dar, sivri, kalındır. Çiçekleri basit, açık, ufak kıvırcıklarla kaplıdır. Kıvırcıkların dibi sert olup, çiçekle kabuklarını birbirine bağlar. Kabuğun içi koyu kırmızı-mavi rengindedir. Çiçeklerini döktükten sonra gelişen tohumu bembeyazdır. Eminium regellii, zehirli bir ottur. Genelde dağ yamaçlarının aşağı sıralarında, çoğunlukla ormanlarda ve su kıyılarında yetişir. Eminium regellii hakkında bilgimiz azdır. O, az araştırılmış şifâlı bir bitkidir.

Etkisi: Eminium regellii, halk hekimliğinde, kronik bronşit tedavisinde kullanılır. Faydalanılan kısmı çiçeğidir. Eminium regellii kökünü kırmıza ekleyerek, bel ağrısını (kuyruk sokumu siniri hastalığı), kemik ağrısını (romatizma) tedavi edegelmişlerdir.

Hazırlanış şekli şöyledir: Eminium regelliinin temizlenmiş 6 düğümünü ipe dizip veya gazlı beze sarıp, serin yerde kırmızın içinde 1 hafta bekletirler. 7 gün mayalandıktan sonra onu hastaya 10 gün boyunca, her gün 3 kez, yemekten önce 1 bardak içirirler.

Eminium regelliinin kurutulmuş çiçekleri, çocukların bronşit, boğaz hastalıklarının tedavisinde kullanılır. Bunun için, 1 çay kaşığı çiçeğe, 1 bardak kaynar su eklenerek, 1-2 saat demlenir. Ondan sonra süzerek, üzerine biraz kaynar su ekleyerek, içilmesi lâzımdır.

Kökünden ispirtolu tentür hazırlanır. 10 gr. köke, 100 gr. ispirto eklenir, ılık mekânda 21 gün bekletilir. Sonra ilâç süzülür. Kemik ağrılarında (romatizmada), eklem ağrısında (damla hastalığı), bel ağrılarında ağrıyan bölgeye sürülür ve vücut sıcak tutularak istirahat edilir.

Atkuyruğu
(Equisetum arvense)

Atkuyruğugiller ailesinden olup, yüksekliği 30-40 cm. kadar, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi çok serttir. Kökü yayılmış, boğumlu dur. Gövdesinden sapı çıkar ve boğumlanarak budaklanır, her boğumda yaprakları yerleşir. Taşlı ve killi bölgelerde yetişen yabanî bir ottur. Otu toplanır. Kurutulmuş otu ekşi, kokusuzdur.

Kimyasal Terkibi: Atkuyruğu otunda, %7 kadar mineral tuzlar, ayrıca çok miktarda silisyum mevcuttur. Otunu yakınca %60 kadar silisyum, silisyum asidi çıkar. Bundan başka kalsiyum, potasyum tuzları, flavonlu glikozit, ekvizetrin, ekazetrin, saponin (%5), reçineler, yağlar, organik asitler, askorbin asidi (%278 mg.), acı maddeler, alkaloitler, karotin, ve flavonoidler (izokversetin) vardır.

Etkisi: Atkuyruğu, idrar söktürücü, iltihaplanmaya, mikroplara karşı etkili bir bitki olup, kan durdurucu etkiye sahiptir. At kuyruğunun asıl bileşimi, silisyum asididir. Silisyum asidi suda iyi çözüldüğünden, mide- bağırsak yollarında iyi sindirilir. Silisyum tuzlarının bazıları, uyku bezinde, deride, alyuvarlarda toplanır. Yaraların iyileşmesinde silisyum tuzları önemli rol oynar. Kan damarlarının yüzeyinde toplanarak, onların zarlarının geçirgenliğini azaltır. Silisyum asidi, veremde meydana gelen yaraların

(özellikle akciğer ve böbrekte) iyileşmesinde önemli rol oynar. Yaşlanınca organizmada silisyum tuzları azalır.

Atkuyruğu şırası, idrar kesesinde şişlik (polip) oluşunca, kanı durdurmada, sistitte kullanılır. Atkuyruğundan demlenmiş çay, idrar söktürücü ilâç olarak gut hastalığında, idrar yolları ve idrar kesesi iltihaplanmalarında, plöritte, rahim kanamasında, basurda verilir. Atkuyruğu, dizanteriye karşı da olumlu etki verir Atkuyruğundan alınan ve işlenen silisyum asidi, akciğer veremini tedavi etmekte kullanılır.

Halk hekimliğinde, atkuyruğu infusyonları (çayı), solunum yollarının iltihaplanmalarında, iç kanama, sistit, sıtma, gut, safra yollarında taş oluştuğunda, poliyatrit, kan kusma, basur ve rahim kanamasında yaygın olarak kullanılır. Atkuyruğu otu, böbrek üstündeki bezlerin yüzeyinin çalışmasını arttırır; addison hastalığında da kullanılır.

İlâcın hazırlanışı şöyledir:

1. 2 yemek kaşığı alınır; 1 bardak suda 10 dakika kaynatılır, süzülür. Günde 3-4 kez, 1 yemek kaşığı içilir.

2. 75 gr. atkuyruğu ve kuşekmeği karışımından 1 yemek kaşığı alınır; üzerine 2 bardak su ilâve edilir. Yarısı kalana kadar kaynatılır. Süzerek, ¼ bardak, günde 3 kez, böbrekten ve idrardan kan gelince, şiddetli sistit nöbetlerinde içilir.

3. • Atkuyruğu 10 gr.,
   • Pelin yaprağı, 5 gr.,
   • Sığır kuyruğu yaprağı 15 gr.,

- Yabanî havuç tohumu 15 gr.,
- Dere otu tohumu 10 gr.

Bu karışıma 2 bardak su konur; fırın içinde tüm gece bekletilir. Sabah 4-7 dakika kaynatılarak, süzülür. Demlenmiş çaydan ¼ bardak, günde 4 kez, mesane taşlarını düşürmek için içilir.

4. 10 gr. atkuyruğu ve 10 gr. çobançantası karışımından 2 yemek kaşığı alınır; üzerine 2 bardak kaynamış su eklenir, 30-40 dakika demlenir. Hazırlanmış ilâç gün boyu azar azar içilir. Regl düzeni bozukluğunda da içilmesi tavsiye edilir.

Tibet hekimliğinde, atkuyruğu, "kuru-soğuk" sayılır.

Rezene-Dere Otu
(Foeniculum vulgare)

Maydanozgiller ailesinden, iki yıllık, otsu bir bitkidir. Gövdesi 1-2 metre yüksekliğindedir. Yaprakların alttakileri boğumlu, ikiye ayrılmış kanat biçiminde, ince düz yapraklıdır. Çiçekleri, gövdesinin başucunda yerleşmiştir. Çiçekleri küçük sarı renktedir. Yemişi yuvarlak, yeşilimsi, 8 mm. olan iki tohumludur. Elde yetiştirilen şifâlı bir bitkidir. İlâç olarak yemişi (tohumu) sonbaharda toplanır. Kuru tohumu tatlı, mis kokulu olur.

Kimyasal Terkibi: Rezenenin tohumunda, %4-6,5 kadar eter yağı, bileşiminde %50-60 kadar aktif anetol ve başka terpenler (pinen, kampfen, felandren), anason aldehiti, anason asidi mevcuttur.

Etkisi: Rezene, adale kasılmalarını gevşetir; balgam söktürür; bağırsak, mide yollarının çalışmasını düzenler; idrar söktürür.

Rezene tohumu, iştah açar, sindirimi kolaylaştırır, mide şişmesini indirir. Bağırsak krampını giderir. Emziren annelerin sütünü arttırır. Halk hekimliğinde, rezene tohumundan demlenmiş çay, mide-bağırsak hastalıklarında ve safra yollarının iltihaplanmalarında, akciğer iltihabında yaygın biçimde kullanılır.

Süt bebeklerine sıcak demlenmiş çay hazırlanır. Bunun için, rezenenin ufaltılmış tohumundan 1 çay kaşığı (2-3 gr.) alıp, üzerine 1 bardak su eklenir. 10 dakika demlenir, süzerek, şeker veya balla tatlandırılarak verilir. Biraz büyük çocuklara ise, bundan 2 kat fazla ilâç hazırlanır. Bu ilâç, çocukların mide şişkinliklerine iyi gelir. Rezeneden elde edilen eter yağından eczanelerce rezene suyu denilen ilâç hazırlanır. Bunu, çocukların mide şişkinliklerinde verirler.

Mide şişkinliğine aşağıdaki infusyon iyi gelir:

• Rezene tohumu	10 gr.,
• Kimyon tohumu	10 gr.,
• Papatya çiçeği	20 gr.,
• Nane çiçeği	20 gr.,
• Kedi otu	20 gr.

Bu karışımdan 2 çay kaşığı alınır; 1 bardak su eklenir; 30 40 dakika termosta demlenir; sabah ve akşam 1 bardak miktarında mide şişliğinde içilebilir.

Tatlı Meyan
(Glycyrrhiza glabra)

Baklagiller ailesinden, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Yükseldiği 1,5-2 m.'dir, kökünden küçük damarlar yayılır. Gövdesi renksiz, yaprağı geniş yayılmayan, tek eşeyli, bileşik çiçektir. Küçük yaprakları yapışkan ve parlaktır. Çiçekleri düzensizdir; çiçek sapları sıralı merdiven şeklinde yerleşip, top çiçekler oluşturur. Ural tatlı meyanının çiçek sapları çok sıktır. Tacı mor renkte, çanağı dikenlidir. Yemişi açılmayan, yassı, düz kahverengi çanak biçimindedir. Ural tatlı meyanının yemişi karışık şekilde toplanmıştır. Meyanın tohumu, böbrek gibi, parlak, yeşil-gri veya kahve rengindedir. Kumlu mekânlarda, çölde yoğun şekilde yetişir. Ural meyanı Kırgızistan ve Kazakistan'da yaygındır. Tatlı meyanın kökü Mayıs'tan Kasım ayına kadar kazınarak, toplanır. Gölgeli, esintili şartlar altında kurutulur. Eczanelerce toplanır ve satılır.

Kimyasal Terkibi: Tatlı meyanın kökünün %20-30'unu glycyrizin glikozidi oluşturur. O, glycyrizin asidinin potasyum ve sodyum tuzlarıdır. Bundan başka, flavonoidler (likviritin, likviritozin), sitosterin, asparagin (%4), pektin maddeleri, glikoz, sakaroz, nişasta, potasyum tuzları, askorbin asidi (%30 mg.) mevcuttur.

Etkisi: Tatlı meyan, isbalde içilir; balgam söktürücüdür; iltihaba, gistamine karşı kullanılır; adale kasılmalarını gevşetir. Tatlı meyanın organizmaya etkisi, genelde glycyrizin denilen glikozide bağlıdır.

Tıbbî uygulamada, tatlı meyan çok eskiden bu yana, solunum yollarının iltihabında, balgamı yumuşatıp söktürmesi amacıyla

önerilir. Fakat tatlı meyanın, farmakolojik yönden araştırıldığında, organizmayı çeşitli yönden etkilediği ispatlanmıştır. Glycyrizin ve glycyritin asidi vücut metabolizmasını düzenler; iltihaba, alerjiye karşı kullanılır; şişlikleri gidermede etki verir. Flavonoidli maddeler, yaraların iyileşmesine yardım eder; adale kasılmasını gevşetir; iltihaba karşı tesir eder. Bu yüzden, tatlı meyan bronşiyal astımlı çocukların tedavisinde yaygın kullanılır.

Halk hekimliğinde, tatlı meyandan, öksürük, verem, bronşit, mide ve on iki parmak bağırsağı hastalıklarında, aşırı kilo alma durumlarında faydalanılır.

Akut ve kronik pilonefrite aşağıdaki çay tavsiye edilir:

- Tatlı meyan kökü 15 gr.,
- Aynısefa 10 gr.,
- Binbirdelik otu 15 gr.,
- Papatya 10 gr.,
- Ak ağaç yaprağı 15 gr.

Bu karışımdan bir yemek kaşığı alınır; üzerine bir bardak kaynamış su eklenir. 30-40 dakika termosta demlenir ve süzülür. 1/2–1/3 bardak, yemekten 30-40 dakika önce içilir.

Tıbbî uygulamada, "Glycram" denilen ilâç yaygın olarak kullanılır. Bu glycyrizin asidinin monoameniy tuzudur. Bu ilâç bronşiyal astımda, addison hastalığında, cilt hastalıklarında kullanılır. Bunun dışında egzema, alerjik dermatit, nevradermin gibi deri hastalıklarının tedavisinde uygulanır. Tatlı meyanın kökünden çıkarılan koyu ekstre içilir.

Tatlı meyan kökünden şifâlı çay hazırlamak için, 10 gr. ufalanmış tatlı meyan köküne 200 ml. kaynar su eşit şekilde alınır. Bu karışım 15-20 dakika demlenir, 45 dakika soğutulur ve süzülerek, 1 yemek kaşığı, günde 3-4 kez, balgam söktürmek amacıyla verilir.

Ayçiçeği
(Helianthus annuns)

Birleşikgiller ailesinden, bir yıllık bitkidir. Her yerde yetiştirilir. Yüksekliği 2 metreye kadar olur; gövdesi düz ve tüylüdür. Yaprağı yassı (15-25 cm.) uzun saplı, yeşil, kalp gibi sert tüylüdür. Küme top çiçeği altın sarısı renginde, büyük yuvarlak sepet şeklindedir (çapı 25 cm); yemişi bir çekirdekli, kare şeklindedir. Çiçeklerinin çiçek sapı olmadığından doğrudan gövdeye yerleşirler. Taç yaprağının sırtı açık sarı, içi boru şeklinde, sarı, kahverengindedir. Bütün yaz çiçek açar. Yemişi, kurumuş sapı, çiçek sepeti toplanır.

Kimyasal Terkibi: Çiçeğinde ve onun etrafındaki yaprakçıklarda, acı maddeler, betain, holin, amidiol, faradiol, kversitin, taraksantin, karotin vb. maddeler mevcuttur. Yaprağında %11 mg. kadar karotin, kauçuk (%0,6), reçine maddeleri bulunur. Yemişi bitkisel yağ ile zengindir (%35).

Etkisi: Adale kasılmalarını giderir; alerjiye karşı etki verir. Halk hekimliğinde, ayçiçeğinin dış çiçekleri, bronşit ve midebağırsak kramplarında kullanılır.

Tam olgunlaşmamış çiçek sepetini kaynatıp, kurdeşen hastalığında vermek iyi gelir. Dış çiçekleri ve yanındaki yaprakçıklardan bir kısım üzerine %70 etilli ispirtodan beş kısım alarak,

tendür hazırlanır Bu tendürden 38 40 damlayı 3-4 kez suya damlatarak, sinir hastalıklarında verilebilir. Bu tendür, kaşıntı gibi cilt hastalıklarına yardım eder. Ayçiçeğinin çiçek sepetini ufalayarak, 20 gr. alınır; üzerine bir bardak su eklenir ve kaynatılır. 1 yemek kaşığı miktarı günde üç kez içilirse, romatizma tedavisine çok yardım eder.

Ayçiçeğinin çekirdeğinden çıkarılan temizlenmiş yağ, tıbbî yağların ve merhemlerin yapımında kullanılır. Helosistit, holangit hastalıklarında, safra yollarında taş oluştuğunda, ayçiçeğinin rafine yağı, safra söktürücü etki verir. Bunun için, aç karına ¼ bardak ayçiçek rafine yağı içilip, sağ tarafından yatılırsa, safra sökülmesi kolaylaşır.

Ölmezçiçek
(Helichrysum arenarium)

Kırgızistan'da Semerkand ölmezçiçeği ve Tyan-Şan ölmezçiçeği yetişir. Bileşikgiller ailesinden, çok yıllık bir bitkidir. Ormanlarda, dağ eteklerinde, güneşli ve kurak bölgelerde yetişir. Gövdesi tek ve demet demet (10'a yakın) yetişir; uzunluğu 40 cm. kadar olur. Yaprakları ve gövdesi beyaz tüyle kaplıdır Yaprakları uzun, yumru, bitişik çıkar. Aşağıdaki yaprakları ise, ince saplıdır. Çiçekleri sepete benzer; büyüklüğü 5 6 mm., ana çiçek gövdesinde yan çiçek saplar olarak budaklanan, süpürge gibi birleşik çiçekleri meydana getirir. Çiçeği saran yaprakçıkları kuru, sarımsıdır. Çiçekler açık sarıdır; kenar çiçekleri tek sırayı oluşturur ve boru gibidir. Temmuz-Eylül'de çiçek açar. Yeni çiçek açtığı zaman çiçekleri toplanarak, kısa sürede kurutulur. Tam çiçeklendiği zaman toplanılırsa, kurutulmuş çiçekler ufalanır; sadece çiçek sepeti kalır ve şifâlı özelliği kalmaz. Çiçek

sapı ile birlikte toplanırsa, onun uzunluğu 1-2 cm'yi geçmemelidir. Ölmezçiçek ilâcı, eczanelerde hazırlanır.

Kimyasal Terkibi: Ölmezçiçekte, flavonoitli glikozitler, streoit maddeleri, yağ asitleri, inozit, eter yağı %0,04, reçine maddeleri vardır. Flavonoitli glikozitlerden salipurpozit, izosalipur pozit malûmdur. Bundan başka, apigenin, karingenin ve kempfero bulunur Eter yağının bileşiminde krezol, kapron asidi bulunur Ölmezçiçeğin gövdesinde, eter yağı, tanenler, askorbin asidi, fillohinon (K vitamini) mevcuttur.

Etkisi: Ölmezçiçek, idrar ve safra sökücü, kan durdurucu, mikrop öldürücü (antiseptik) etki verir Ölmezçiçekten yapılan ilâçlar yüksek tansiyonu düşürür. Safra çalışmasını düzenler. Ölmezçiçeğin ispirtolu tentürü, organizmaya güçlü tesir eder Çünkü flavonlu glikozitler suda iyi erimez.

Ölmezçiçek acı olduğundan, mide suyu salgılamasını arttırır. Kan hastalıklarına karşı güçlü etkisinin nedeni, ölmezçiçekteki reçine maddelerinin çokluğuna bağlıdır.

Ölmezçiçeğin kaynatılmış veya demlenmiş infusyonu mide, bağırsak yollarının çalışmasını düzenler. Özellikle karaciğer rahatsızlığı olanların mide şişkinliğinde, kabızda çok yardım eder. Şiddetli karaciğer ağrıları nedeniyle bayılmalarda yardım etmez. Ama ölmezçiçeğin infusyonu, birkaç gün devamlı içilirse, bayılma nöbetleri azalır; karaciğer küçülür; safra çalışması dengelenir Ölmezçiçek, safra yolları sirozunda, kronik basurda yardım eder

Halk hekimliğinde, ölmezçiçeğin infusyonundan, mide bağırsak hastalıklarında, kolitte, idrar kesesi ve yolları iltihaplarında faydalanılır. Bundan başka, baş ve böbrek ağrılarında, böbrek

taşlarını düşürmekte, şiddetli sistitte, nevraljide, kuyruk sokumu siniri hastalıklarında kullanılır.

1. "Flamin" adlı ilâç, ölmezçiçeğin kuru karışımıdır. Sarı renkli ufalanmış toz, çok acı olur. Flamin, karaciğer kronik hastalıklarında, safra yolları ile safra kesesinde taş oluştuğunda (kolesistit, kholanjit, hepakolesistitte), her gün üç kez, yemekten 30 dakika önce, 0,05 gr., ½ bardak suyla içilir. Tedavi süresi 2-3 haftadır; gerektiğinde 5 gün ara verilir ve tekrar devam edilir. Flamin, 0,05 gr. tablet şeklinde olur.

2. Ölmezçiçeğin kuru karışımı, ölmezçiçeğin tozundan yumaklanarak çıkarılır. Bunun, günde 3 kez, 1 gr., 2-3 hafta içilmesi tavsiye edilir.

3. Safra söktürücü çay. 10 gr. ufalanmış ölmezçiçeğin üzerine 1 bardak kaynar su eklenir; termosta 30-40 dakika demlenir, 10 dakika soğutulur, süzülür, üzerine önceden kaynatılıp soğutulmuş bir bardak su eklenir. Bu çay günde üç kez, yemekten 10-15 dakika önce, 1 yemek kaşığı içilir.

Safra çalışmasını düzenlemek için aşağıdaki karışımı hazırlamak gerekir:

• Ölmezçiçek	30 gr.,
• Pelin otu	20 gr.,
• Dere otu tohumu	20 gr.,
• Nane yaprağı	20 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınır, 1 bardak su eklenir, 15 dakika demlenir. 45 dakika soğutulduktan sonra süzülür, bir gün içinde tüketilmelidir.

Çıçırgan Otu Yer İğdesi (Hippophae rhamnoides)

İğdegiller ailesindendir. Çıçırgan, 10 m. yüksekliğinde, dikenli bir ağaçtır. Genç dalları gümüş gibi parlak olur; sonra pas tutmuş gibi rengi solar; ucu 7 cm. dikendir. Yaprakları boğumlu, üstü koyu yeşil-gri, altı sarımsı veya beyaz, gümüş gibi parlaktır. Çiçekleri çift eşeylidir. Küçük çekirdekli yemişinin rengi kırmızı veya sarımsı, tadı ekşidir. Yemişi şıralı, yumuşak ve çabuk ezilir. Dağlık bölgelerde, göl ve akarsuların kıyılarında, kumlu ve taşlı bölgelerde yetişir. Hammadde olarak pişmiş yemişi toplanır. Yemişi hava soğuyunca (-15 C°) çırpılarak toplanır.

Kimyasal Terkibi: %200 mg. askorbin asidi, %50 mg. tokoferol, %97 mg. karotinoitler vardır. Bunun dışında, flavonoitler (kversetin, rutin), boyar maddeler, B1 vitamini (tiamin), B2 vitamini (riboflavin), fomiy asidi çok sayıda bulunmaktadır. Yemişinde %8, çekirdeğinde %12 oranına yakın yalancı iğde yağı bulunur. Yağında karotinoitler, katı yağ asitleri, sterinler, aminoasitler bol miktardadır.

Etkisi: İltihaba karşı, mikrop öldürücü, ağrı kesici, yaraları tedavi edici özelliklere sahiptir. Şırası sıkılıp alındıktan sonra, kalan kısmı, kurutulur ve sonra bitki yağında bekletilir. Bu işlem birkaç aşamadan geçirilir ve sonuçta yalancı iğde yağı elde edilir. Çıçırgan yağı, ciltte, mukozada oluşan çeşitli yaraları tedavi eder. Bu yüzden, bu yağ, yemek borusundaki zararlı şişliklerde, mide ve oniki parmak bağırsağındaki yara hastalığında, ayrıca rahim ağzı iltihabında ve başka jinekolojik hastalıkların tedavisinde kullanılır. Çıçırgan yağı, cilt hastalıklarında (egzema, erpes), uzun zamandır iyileşmeyen yaraların tedavisinde olumlu sonuç verir. Tibet hekimliğinde, çıçırganın yaprakları romatizmada kompres

olarak kullanılır. Çıçırgan yağından iltihaplı hastalıklarda ağrıyı azaltmak ve dindirmek için yararlanırlar.

Kozmetik amaçla, çıçırgan yağından özel bir maske hazırlanarak, ciltteki çeşitli lekeleri, sivilcileri gidermek için ve saç dökülmesinde faydalanılır.

Çıçırgan yağı, mide suyunun fazla salgılanmasını azaltır; karaciğer hastalığında rastlanılan zehirlenmelere karşı etkilidir. Çıçırganın yağında katı yağı asitleri (linol, lipolen), yağda eriyen vitaminler (retinol, tokoferol), fosfolipitler, bitki sterinleri çok sayıda bulunur; o, ateroskleroza önlemekte kullanılır. Çıçırgan yağı, kandaki kolestrol düzeyinde azalma olunca da kullanılabilir.

Çıçırgan yağı, eczanelerde 50-100 ml.'lik cam şişelerde satılır. Ondaki karotinoitlerin oranı %30 mg., %180 mg.'dır. Ciltteki yaraları tedavi ederken, gazlı bezi çıçırgan yağında ıslatarak, hastalıklı bölge örtülür. Bu işlem her gün tekrarlanarak uygulanmalıdır.

Yemek borusundaki zararlı şişliklerin tedavisinde, günde 2-3 kez, ½ yemek kaşığı çıçırgan yağı verilir. Mide ve on iki parmak bağırsağının yaralarında ise, 2-3 kez yemekten 30-40 dakika önce, 1 çay kaşığı içilir. Rahim yaralarının tedavisinde, yuvarlanmış gazlı bez, çıçırgan yağında (5-10 mg.) ıslatılır ve rahim ağzındaki yaraya yapıştırılır. Her gün değiştirilmelidir. Kolpit tedavide 10-15; endoservisittet ve rahim ağzı erozyonunda 8-12 kez işlem uygulanır. Gerektiğinde 4-6 hafta dinlendikten sonra tedaviye devam edilebilir. Çıçırganın yemişi, polivitaminli bir maddedir. Ondan ayrıca reçel, jöle, şarap hazırlanır.

Tibet hekimliğinde, çıçırgan, "nemli-sıcak" sayılır.

Şerbetçi Otu
(Humulus lupus)

Dutgiller ailesinden, çok yıllık, ikiçeneklilerden, sarılgan, otsu bir bitkidir. Ana damarından düz saplar yayılır; onlar uzun ve ince olup, yanındaki bitkilere veya ağaçlara sarılarak yetişir. Gövdesinin uzunluğu 6 m. kadar olur; onlar kare şeklindedir. Alt kısmındaki yaprakları, karşılıklı, çember şeklinde ve parmaklar gibi ayrık, kenarları dişlidir. Üst kısmındaki yaprakları ise, küçülmüş ve daha basitleşmiştir. Yapraklarının üzeri pürüzlüdür. Alt kısmında yaprak damarlarında nadir dikenlere rastlanır. Erkek çiçekleri, süpürge gibi top çiçeği oluşturur. Dişi çiçekleri, koltuklu başakta toplanmıştır; her koltukta her bir çiçeğin ikişer yerleşik yan yaprağı vardır. Çiçek açtıktan sonra, çiçeğin yan yaprakları gelişir, yayılır; olgunlaşmış 1,5-2 cm. olan başağına şerbetçi otu kozalağı denir.

Yabanî ve bahçelerde yetişen olmak üzere iki türlüdür. Birçok bölgede yetişmektedir. O zaman çiçekleri toplanmaz. Sonuçta şerbetçi otunun kozalaklarındaki farmakolojik aktif maddeleri meydana getiren bez hücreleri çoğalır. Hammadde olarak kullanılmak üzere, şerbetçi otunun kozalakları toplanır. Onlar, yumurta şeklinde toplanarak gelişen top çiçekten oluşur. Koparınca çiçekleri tek tek değil birlikte koparılır. Herbir çiçek yan yapraktaki kozalakla birleşir. Çiçeğin yan yapraklarının üstünde sarı bezler çok sıkı toplanmıştır. Şerbetçi otunun kozalakları, tam olgunlaşmadan, yeşil-sarımsı renk aldığı zaman toplanır. Sarımsı olup, kabukları ayrılınca, onların kokusu gider. Şerbetçi otunu çabuk kurutmak gerekir. Çünkü ondaki acı asitler, dayanıksız olup, çok fazla korunmamaktadır.

Kimyasal Terkibi: Şerbetçi otunun kozalağında %1 3 eter yağı mevcuttur. Bunun dışında reçineler, mum, acı maddelere rastlanır. Eter yağının rengi, sarı-kırmızımsıdır; onun bileşiminde, mirsen ve farnezen adlı karbonhidratlar, linalol ispirtosu, organik asitler (izovalerian, kapril, peligron, kaprin), sekviterpenler (karioplen) bulunur. Bunların dışında, kozalakta holin, hipoksantin, adenin, lumulin, lupulin vs. biyolojik aktif maddeler mevcuttur.

Etkisi: Şerbetçi otu, yatıştırıcı, ağrı giderici ve antiseptik özelliklere sahiptir. Şerbetçi otunun ufaltılmış kozalağı, yatıştırıcı olarak ve şiddetli sistitte iyi gelir. Halk hekimliğinde, şerbetçi otu, sindirim yollarının çalışması bozulunca (gastrit, müzmin ishale karşı) kullanılır. Ağrıyan bölgeye şerbetçi otunun terkibindeki acı maddeler tesir eder. Şerbetçi otunun kan hastalıklarına karşı tesiri, hastalık yapıcı mikropların 40 türünde araştırılmıştır. Şerbetçi otunun ana maddesi olan lupulinin, çok az miktarda (1:20000), verem mikrobakterisinin, stafilokokozun büyüyüp gelişmesini durdurabileceği tespit edilmiştir.

Şerbetçi otundaki eter yağı, kalp hastalıklarında kullanılan valokardinin içeriğinde yer alır. Bu ilâç, nevrozlarda, stenokardide, taşikardide, bağırsak spazmlarında (spastik kolit) iyi netice verir.

Şerbetçi otunun kozalağından yapılan ispirtolu karışım, "Surolisan" denen ilâcın muhtevasında yer alır. O, idrar yollarındaki taşları ufaltıp, düşürücü özelliğine sahiptir. Şerbetçi otundan elde edilen ilâçlar, karaciğer hastalıklarında da kullanılır. Kas ağrılarında ve travmalarında, şerbetçi otu kozalağı sıcak suda bekletilerek, ılık şekilde ağrıyan bölgeye tutulabilir. Bu ağrıyı giderir. İlâç, yağ şeklinde iltihaplı yaraları, erpesi tedavi eder.

Saç dökülmesinde, şerbetçi otu kozalağını kaynatıp, onun suyuyla saç yıkanırsa, iyi olur.

Tibet hekimliğinde, "sıcak" ilâç olarak nitelendirilir.

Binbirdelik Otu Kılıç Otu (Hypericum perforatum)

Fundagiller ailesinden, yüksekliği 30-100 cm. olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Gövdesi kaygan, üst kısmı dallı budaklıdır. Yaprakları, çok, sıralı yerleşik, yumru, veya uzunca, uzunluğu 3 cm. kadardır, üzerinde çok fazla siyah noktalar vardır.

Çiçek karollasının dış yeşil renkli yaprakçıkları 5 parçalı, onu oluşturan her bir petol dik kenarlı, uçlu, siyah noktalıdır. Çiçek karollası 5 çiçek yaprakçığından oluşup, renkleri açık sarıdır. Petal uzunluğu 15 mm., yumru, dişli, kenarı siyah, kalan bölgesi beyaz noktayla kaplıdır. Erkek organları çok sayıda ve üç demet hâlinde biraraya toplanmıştır. Dişi organları oval, üç saçaklı, yemişi üç tohumlu kutudur. Haziran'dan itibaren bütün yaz boyunca çiçek açar.

Hammadde olarak otu, çiçek açmaya başladığından itibaren toplanır. Otunun uzunluğu 30 cm. kadar olur. Çiçeklerinin renginin değişmemesi için, havalandırılmış hangarda kısa sürede kurutmak gerekir. Binbirdelik otunun kendine özgü bir kokusu vardır; tadı acımtıraktır; reçineye benzer.

Kimyasal Terkibi: Binbirdelik otunun esas biyolojik aktif maddesi, hiperisin (%0,5)dir. Bunun dışında, ufaltılmış karıştırma maddeleri (%10-12), eter yağı, karotin (%55 mg.), askorbin ve

flavonoitler, seril ispirtosu, saponinler, kolin, fitonsidler, antibiyotikler mevcuttur.

Etkisi: Antiseptik, iltihaplanmaya karşı, safra, idrar söktürücü, kan durdurucu ve yatıştırıcı etkilere sahiptir. Binbirdelik otu, genelde sindirim sistemi organlarının rahatsızlıklarında kullanılır. Onun ilâçları, bağırsakların ve safra yollarının kasılmasını gevşetir. Kan damarları adalelerinin kasılmalarını giderir (flavonoitlerin tesiri). Bağırsak-mide yapışkan zarının iltihaplarına karşı iyi tesir eder. Bu tesir, binbirdelik otundaki ufaltılmış karıştırma maddeler, eter yağı, reçinenin miktarına bağlıdır.

Binbirdelik otunun ilâcı, hastalıklara yol açan mikropların gelişmesini ve çoğalmasını durdurur. Mide suyunu salgılayan bezlerin çalışmasını etkileyerek, salgılamayı düzenler. Safra söktürücü özelliği, safra yollarının kaslarının kasılmalarını gevşetmeye yarar. Safra salgılamasını etkilemez. Binbirdelik otu, idrar söktürücüdür; ondaki hiperozidin tesiri güçlüdür. Hiperisin denen aktif madde; organizmadaki biyolojik süreçlere etki edip, ciltte ultraviole ışınlarına hassaslık kazandırır. Binbirdelik otu iltihaplanmaya, bakterilere karşı etkili olduğundan, çeşitli cilt hastalıklarında problemli bölgeye sürülerek kullanılabilir.

Binbirdelik otundan hazırlanan ilâçlar, sinir sistemi rahatsızlıkları (nevrozlar), vejetodistoni, migren, çocukların gece idrar kaçırmasında (enurez) kullanılır. Bunun dışında iştah açmada, kalın bağırsak iltihaplanmasında, yaraları iyileştirmede (bakterilere karşı etkisi), karaciğer hastalıklarında, kronik ve şiddetli pielonefritte, sistitte, idrar yolları taşlarında yaygın biçimde faydalanılır. Onun için binbirdelik otunun ispirtolu tentürü kullanılır. Kronik gastritte, binbirdelik otunun tentürü günde üç kez, 1-2

ay süreyle içilirse, karın ağrısı gider, sürgün kesilir; mide suyu salgılanması düzenlenir. Binbirdelik otunun yağı birçok yarayı iyileştirmede iyi etki verir. Bunun için, 100 gr. taze toplanmış otu (çiçeğiyle birlikte) 600-700 gr. ayçiçek yağına ekleyerek, 30 dakika kaynatıp, soğuyuncaya kadar bekletilir ve süzülür. Ona gazlı bez batırılarak, yaralı bölge günde bir-iki kez kapatılır. Tedavi 3-4 haftaya kadar devam etmelidir.

İçmek için infusyonu hazırlanır. Ona 1 yemek kaşığı binbirdelik otu ve çiçeği üzerine 1 bardak kaynamış su koyularak, demlenir. 1 günde 2 bardak infusyon içilebilir. İshalde, 1 yemek kaşığı binbirdelik otuna 1 yemek kaşığı binbir yaprak otu eklenerek, üzerine 1 bardak kaynamış su koyulur ve demlenir. Bu karışım aç karına içilir. Karaciğer hastalığında, kabızda aşağıdaki infusyon hazırlanır.

- Binbirdelik otu 20 gr.,
- Ölmezçiçek otu 30 gr.

Bu karışıma 1 bardak su koyularak 7-10 dakika kaynatılır; ona 20 gr. güvem eriğinin ezilmiş kabuğu ilâve edilerek, sabaha kadar demlenir ve süzülerek içilir.

Sinir hastalıklarında, uyku kaçınca, yatmadan yarım saat önce binbirdelik otundan 1 yemek kaşığı, binbir yaprak otundan 1 yemek kaşığı, melek otunun ezilmiş kökünden 1 yemek kaşığı alınarak, 1 bardak kaynar suda demlenir. 1 yemek kaşığı içilirse, iyi gelir. Binbirdelik otunun ispirtolu tentürü romatizmaya karşı olumlu etki verir. Binbirdelik otu toz hâline getirilerek, bitki yağında bekletilerek, terebentin eklenerek, romatizma, eklem ağrılarına karşı eklemlere sürülerek kullanılabilir.

Tibet hekimliğinde, binbirdelik otu, "kurusıcak" olarak bilinir.

Andız Otu
(Inula helenium)

Bileşikgiller ailesinden olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Kökü kalın, kök sapı saçaklıdır; kökler onlardan dağılır. Birkaç gövdeli, yüksekliği 1,5 m.'ye kadar ulaşır. Köke yakın yerleşmiş yaprakları iri, uzun, yumru veya ovalimsidir; uzunluğu 50 cm. kadardır. Gövdesindeki yaprakları da büyüktür; yukarıya doğru yavaş yavaş küçülür. Tüm yapraklarının üst yüzeyi sert, rengi gri-yeşildir; yapraklarının alt kısmı keçe gibi yumuşaktır. Yapraklarının kenarları dişlidir. Çiçek petalleri büyük, çapı 7 cm.'ye kadar, altın sarısı renklidir; tek tek yerleşir. Çiçeği oluşturan sapın ucu yarım daire şeklindedir, çok yapraklıdır; yapraklar eğilmiş, keçe gibi yumuşaktır. Yan çiçekleri dile benzer uzun, ortadakileri içi boş boru gibidir. Çiçek çanağı yerine saçaklı kahkül (uzun tüy grubu) yer alır. Haziran Eylül'de çiçek açar. Akarsu kenarlarında, küçük tepelerde yetişir. Hammadde olarak andızın kökü kullanılır; sonbaharda toplanır.

Kimyasal Terkibi: Andız otunun kökü ve kök saplarının ana maddesi, polisakarit, inulindir; inulinin miktarı %44'e kadardır. Onun dışında fillohinon (%25.5-37.75 mg.), eter yağı (%1-3), saponinler, alkaloitler mevcuttur. Yapraklarında acı madde lakton, alontopikrin olduğu tespit edilmiştir. Andız otunun kökü ve kök sapları mis kokuludur; tadı acıdır, dili yakar.

Etkisi: Andız, balgam söktürücü, mikroplara karşı, terletici, safra söktürücü, bağırsak parazitlerini düşürücü ve iltihaba karşı etkilidir. Andız otu, iştahı açar; bağırsak-mide suyunun salgılanma

fonksiyonunu düzenler; metabolizmayı güçlendirir. Ufalanmış kökünü kaynatarak, hipoasitli (mide suyunda tuz asidinin az olması) gastritte, karın şişliğinde, bağırsak spazmında, akciğer tüberkülozunda yaygın kullanılır.

Halk hekimliğinde aşağıdaki gibi ilâçlar hazırlanır:

Andız otunun kökünden 2 yemek kaşığı alıp, ona 0,5 litre kırmızı şarap eklenerek, 10 dakika kaynatılır. Ondan ¼ bardak, yemekten sonra, günde 2 kez, akciğer tüberkülozunda, bronşitte, akciğer iltihaplanmasında, trakeitte içilir. Balgam çıkarmakta güçlük çekilince, andız otu kökü ufaltılarak toz hâline getirilir, yarı yarıya bal eklenerek, karıştırılır Bundan günde 5 çay kaşığı içilirse, iyi gelir. Soğuk algınlığında, gripte, şiddetli öksürük meydana geldiğinde, akciğer bölgesine terebentin sürülür; aynı zamanda andız otu ile melek otu kaynatılarak içilebilir Bunun için, andız otu ile melek otunun köklerini ezip, her karışımdan 1'er yemek kaşığı alınır, üzerine 1 litre su ilâve edilip, 10 dakika kaynatılır. Bundan 1'er yemek kaşığı içilir.

Kronik öksürükte, andız otu kökünden 2 yemek kaşığı ve yabanî kekik otundan 2 yemek kaşığı karıştırılır. Bu karışımdan 1 çay kaşığı alınır, üzerine 1 bardak su dökülür ve çay gibi demlenir. Her 2 saatte bir, 1 çay kaşığı miktarında alınmalıdır. Andız otu, hipertansiyonda (yüksek tansiyonda), basurda, cilt hastalıklarında kullanılır.

Ağız içi iltihaplı hastalıklarında, gargara yapmak için ve cilt hastalıklarında (erpes, nörodermit, irinli cilt hastalıkları), banyo şeklinde kullanılır. Balgam sökülmesini arttırmak için, aşağıdaki gibi bir ilâç hazırlanabilir.

- Andız otunun kökü 25 gr.,
- Yabanî kekik otu 25 gr.

Bu karışımdan 4 çay kaşığı alınır, üzerine 1 bardak su ilâve edilir, 3-7 dakika kaynatılır, soğuduktan sonra süzülmüş olan çay azar azar bölünerek, 1 gün içinde içilir.

Andız otunun kökünden hazırlanmış çaya (180 ml. suya 18 gr. andız otu kökü), 10 ml. meyan kökü şurubu eklenerek, 1 yemek kaşığından, günde 3 kez içilir.

Tibet hekimliğinde, andız otu, "kuru-sıcak" sayılır.

Ceviz
(Juglans regia)

Cevizgiller familyasından iri ağaçtır. Yüksekliği 20-30 metre kadar olur; kökü çok kuvvetlidir. Yabanî olarak Kırgızistan'ın güney bölgesinde yetişir (Arstanbap, Kara Alma, Daşman ormanları). Bunun dışında ülkenin birçok bölgesinde süs ağacı olarak yetiştirilir. Cevizin kabuğu siyah-gri, yaprakları yeşil, genel yaprak sapının ucunda ince uçlu bir parçası vardır. Küpesi ufak, açık mavi, yemişi yeşili kuruyan kuru koz, onun dış kabuğu yeşil etlidir; cevizin yenilen kısmı kozun içinde olur.

Nisan-Mayıs'ta çiçek açar. Hammadde olarak taze yaprağı, yemişi, yemişinin yeşil kabuğu toplanır.

Kimyasal Terkibi: Cevizin yapraklarında beta hidrojuglon denen madde mevcuttur. O, hidrolize olunca, aglükon juglona (oksinaftohinonlara) ayrılır. Yapraklarında, taninler (%4-5), inozit,

eter yağı, flavon türevleri, acı maddeler, karotin, pektinler ve başka maddeler vardır. Kuru yemişinde, %2500 mg'ye kadar C vitamini, %70 ceviz yağı (beta-sitosterol bulunur), %20 besi özü, demir ve kobalt tuzları, A, B, P, E vitaminleri mevcuttur.

Etkisi: Kurutulmuş yaprakları, iltihaplanmaya, mide parazitlerine karşı kullanılabilir. Yemişinden, kondiber sektöründe faydalanılır. Diyet tutmak için çok değerli bir malzemedir. Dolayısıyla, cevizin yemişinden hipovitaminozda (vitamin eksikliği), anemide (kansızlık), aterosklerozda yararlanılır.

Halk hekimliğinde, cevizden yapılmış ilâçlar yaygın kullanılır. Yaprakları kaynatılarak (250 gr. yaprağa 1 lt. su), eklem ağrılarında, raşitizmde, cilt hastalıklarında (diyatez, sivilce, egzema, cilt tüberkülozu), banyo yapılarak kullanılır. Boğaz hastalıklarında (anjin), ağız boşluğunun iltihaplarında (gingivit, stomatit), gargara yapmak, ishalde içmek suretiyle kullanılır.

Yeni kopartılmış ceviz yapraklarını ezerek, iltihaplı yaraya yapıştırmak mümkündür. Kuru yapraklarını bitki yağında kaynatarak, yaraya sürmek faydalıdır. Veya 3-5 yemek kaşığı yaprağın üzerine, 0.5 lt. su koyup, 15 dakika kaynatıp, bunu kompres olarak egzemada, lenf boğumları iltihabında, hemoroitte kullanmak iyi olur.

Veremin her çeşidinde (cilt veremi, lenf boğumları veremi), ceviz yapraklarından yapılmış bir ilâç olan "Juglon" (Bulgaristan) kullanılır. Diyatezde (çocuklarda cilt hastalığı) aşağıdaki karışım önerilir: Ceviz yaprağından 1 çay kaşığı, hercai menekşe otundan bir çay kaşığı. Bu karışımın üzerine 1 bardak kaynar su ekleyerek demlenir, süzülür ve sıcak olarak 1 gün içinde içilir.

Siğili yok etmek için, ceviz yaprağı ile maydanozun yaprağı veya kökü kullanılır. Ceviz yemişinin kabuğu ile saçı kahverengiye boyamak mümkündür.

Tibet hekimliğinde, ceviz, "kuru-sıcak" sayılır.

Ardıç
(Juniperus communis)

Dört mevsim yeşeren, iki veya bazen bir evcikli ağaçtır. Servigiller ailesindendir. Yüksekliği 1-2 metre, yaprakları küçük, sert, ince budaklarda sıkı yapışkan, pul şeklindedir. Çiçekleri ufaktır; ilk baharda çiçek açar. Tohumları, yuvarlak olan kozalağının içinde yer alır. Kozalağın rengi laciverttir; üzerinde ince bir mum tabakası bulunur. Dağ eteklerinde çalı şeklinde yetişir. Kırgızistan'da ardıcın her çeşidi - cüce ardıç, katran ardıcı, kara ardıç ve başka çeşitleri yetişir. Hammadde olarak, ardıcın tatlı, mis kokulu kozalakları sonbaharda toplanır. Onlar, gölgelik yerlerde kurutulur. Eczanelerce toplanır ve ilâcı yapılır.

Kimyasal Terkibi: Adi ardıcın yemişinde, eter yağı (%2), reçineler(%9,5), şekerler(%40), balmumu, yağlar, organik asitler, glikozit, flavon türevleri mevcuttur. Eter yağının bileşimini, pinen, kampfen, terpinen, sidrol, bomeol vb. biyolojik aktif maddeler oluşturur. Adi ardıcın iğne yapraklarında askorbin asidi (%266 mg.) çok, ondaki eter yağı oranı %1 kadardır.

Etkisi: Ardıcın safra sökme, idrar sökme, kan hastalıklarına karşı tesirleri kuvvetlidir. Genelde ardıcın kozalakları şifâlı çay olarak tavsiye edilir. Onda esas tesiri eter yağı verir. Eter yağındaki terpinol maddesi, böbreğin ana dokusu proksimal parenhimaya etki ederek, idrar bölünmesini arttırır ve böbreğin kanal-

larında sodyum kloridinin tekrar sindirilmesine engel olur. Bunun dışında, ardıcın kozalaklarındaki maddeler, bağırsak çalışmasını, mide suyu salgılamasını, safra çalışmasını arttırır. Ayrıca antibakteriyal özellik taşır.

Halk hekimliğinde, ardıcın kozalakları, kronik böbrek iltihaplarında, kronik ve şiddetli idrar kesesi iltihabında (sistit), mide-bağırsak, karaciğer hastalıklarında, safra taşı oluşumunda, poliartritte kullanılır.

Ardıcın yağı, mis kokulu olduğundan, banyo suyuna damlatılabilir veya ardıç budağı sapları da konabilir. Ardıç ilâcı ferahlatır ve eklem ağrılarını azaltır Ardıcın yağı, yangılı eklemlere ve ağrıyan kaslara sürülür.

İlâçların hazırlanışı şöyledir:

- Ardıç kozalakları 15 gr.,
- Hercai menekşe 15 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınır; üzerine 1 bardak kaynamış su eklenir; 4 saat demlenir ve sonra süzülür. Çay, ½'şer bardak, yemekten 30 dakika önce, 3 kez, bağırsakların çalışmasını düzenlemek için kullanılır.

- Ardıç kozalakları 5 gr.,
- Meyan kökü 15 gr.,
- Nane yaprağı 10 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak su eklenir; 3-5 dakika kaynatılır; 3-4 saat demlendikten sonra, süzülür ve günde 3-4 kez, idrar söktürücü ilâç olarak içilir.

Safra kesesinin kronik iltihabında, ardıcın kozalaklarıyla şöyle bir uygulamaya göre tedavi yapılabilir. İlk gün 4 kozalağı çiğnemek gerekir; tohumları yutulmaz, tükürülmelidir. Her gün birer kozalak eklenir. Böylece, her gün ekleye ekleye 13 kozalağa kadar çıkartılır. Sonra, birer kozalak eksilterek, 4 kozalak kaldığında, tedavi biter. Böyle bir tedavide karın şişmez; safra çalışması düzene girer; safra yolları temizlenerek, dezenfekte olur.

Damla, poliyatrit, egzema, sivilce hastalıklarında, banyo yapma şeklinde, ardıcın kozalaklarını kaynatarak kullanmak iyidir. Bunun için, 100 gr. kozalağa 1 litre su denk gelir. Günde 1-2 kez banyo yapılabilir.

Lavanta
(Lavandula officinalis)

Bu bitkiden kan hastalıklarına karşı özelliği olan eter yağı alınır. Ülkemizde yaygın olarak kullanılan ilâç sayılır; iltihaplı yaraları, kangreni iyileştirmek için kullanılır. Lavanta, ecza sektöründe yaygın kullanım alanına sahiptir. Meselâ, lavanta başka ilâçların kokusunu güzelleştirir.

Tibet'te, bu bitkinin çiçeği açılmadan önceki yaprakları, soğuk algınlığına karşı, ferahlatıcı ve safrayı temizleyici malzeme, banyo için, saç yıkamak için, merhem hazırlamak için aromalı madde olarak iyi bilinir.

Lavanta ilâcı, güçlü etki vericiler grubunda yer alır. Doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

Aslankuyruğu
(Leonurus cardiaca)

Ballıbabagiller ailesinden olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Gövdesi yeşil, düz, dört kenarlı, içi boş, budaklı, yüksekliği 50-100 cm., alttaki yaprakları yuvarlak veya oval, beşe ayrık, ortadaki yaprakları yumru ve üçe ayrık, tüylü, saplı, üstü koyu yeşil, altı açık yeşil, çiçekleri iki çenekli sıra olup, üstteki yaprak kınında yerleşir. Çiçeğin yan yaprağı dikenlidir. Yemişi cevizcikdir. Haziran-Temmuz'da çiçek açar. Yaylalarda, dağ yamaçlarında, evlerin etrafında yetişir; açtığı zaman otu toplanır. Çiçeklenip bitmiş çiçek demetleri, kalın sapları, dikenli çiçek yaprakçıkları toplanmaz.

Kimyasal Terkibi: Aslankuyruğunun asıl etkileyici biyolojik aktif maddeleri, alkaloitler (leonakardin ve stahidrin), acı maddeler (leonurin), şekerler (esasen ramnoza ve glikoz), kolin saponin, organik asitler, potasyum ve kalsiyum tuzları, reçineler, tanenler (%5), flavon türevleri, eteryağı (%5)dır.

Etkisi: Aslankuyruğu, yatıştırıcı, yüksek tansiyonu düşürücü, idrar düzenleyici etki gösterir. Aslankuyruğunun ilâcı, sinir sistemine olumlu etki verir; hızlı kalp çarpıntısını yavaşlatır; yük sek tansiyonu düşürür. En önemli etkisi, yatıştırıcı olmasıdır. Etkisi kedi otu etkisi ile aynıdır. Aslankuyruğundan hazırlanan ilâçlar, sinir sisteminin fonksiyonel durumunu düzeltir. Bu özelliğinden dolayı, nevrasteni, isteri, vejetonevroz, sara, ateroskleroz hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

Bağırsak mide hastalıklarının (özellikle, kalınbağırsağın kro nik iltihabı) tedavisinde, olumlu etki gösterir. Aslankuyruğundan hazırlanan infusyon, halk hekimliğinde, kalp hastalığında, anne

sütünü çoğaltmak amacıyla kullanılır. Baygınlık ve guatrda (özellikle tireotoksikozda), karışım hazırlanarak içilebilir.

- Atkuyruğu otu 20 gr.,
- Siyah böğürtlen yaprağı 20 gr.,
- Yabanî kekik otu 10 gr.,
- Bahçe nanesi yaprağı 10 gr..

Hazırlanan ilâç, kalp atışları hızlandığında, gut hastalığında, hipertonide içilir; tansiyon düşer; baş ağrısı gider; uyku düzene girer.

Açık Sarı Edelvays (Leantopodium alpinium)

Bileşikgillerden olan bitki, bazı bölgelerde "geyik safrası" adı altında bilinmektedir. Budakları yayılarak yetişen çok yıllık bir bitkidir. Yüksek dağlarda, soğuk bölgelerde yetişir. Kökünden kıvırcık olarak gelişen sapları sık, tüylü ve serttir. Yaprakları fazla geniş olmayıp, uzunşekildedir. Yaprağın dış görünüşü ince ve diktir. Çiçekleri birarada toplanmıştır; rengi sarımsı, sönük yeşil, dışı sık tüyle kaplıdır. Tüylerin yerleşimi yuvarlak sepeti andırır. Edelvays çiçek açtığı zaman, yıldızlara benzeyen yaprakları çiçeklerini kuşatır. Edelvays, seyrek rastlanan şifâlı bir bitkidir. O, yüksek dağlarda, özellikle Tyan-Şan, Ala-Dağ, Isık-Göl dağlarında, cemudiyeli yüksek dağlık bölgelerde yetişir.

Şifâlı bitkinin kimyasal terkibi, tam olarak incelenememiştir. Edelvays otu, ilâç olarak raşitizm ve yaralara karşı kullanılır.

İlâcı: 1 yemek kaşığı edelvays çiçeğine 1 bardak kaynak su dökülerek, 30 dakika dinlenmeye bırakılır. Demlenen infusyon süzülerek, günde 3-4 kez, 1 yemek kaşığı, yemekten önce içilir.

Kekik Otu
(Zizifoza tomentoza)

Çalı bitkidir; alçak yetişen bir ağaçtır; budakları az, ama yaprakları sıktır. Yaprakları geniş, yuvarlak uçlu, tüylüdür. Çiçekleri birarada birleşmiş, yuvarlak, pembe ve mavimsi renktedir. Ballıbabagiller ailesinden olan bitkinin, yaprağı ve çiçeği kullanılır. Kekik otu, kaya taşlarının yamacında, yüksek dağlarda, çam-ardıçlar ile birlikte yetişir. En çok Issık Göl dağları ve Toguz-Toro bölgesinde rastlanılır. Kekik otunun mis kokulu ve tüylü iki çeşidi bulunmaktadır. Tüylü kekik otunun budakları fazla değildir; eğri, yaprakları geniş, yaprak yüzeyinde lekeleri vardır; pürüzsüzdür.

Kimyasal Terkibi: Mis kokulu, tüylü kekik otunun yapraklarından eter yağı, boyar maddeler elde edilir. Bileşiminde C vitamini mevcuttur. Ayrıca, azot ve glikozitler bulunur.

Etkisi: Kekik otunun çiçeğinden hazırlanan ilâç, (kaynar suda demlenen infüsyonu), kalp kan damar hastalıklarında bulunmaz bir ilâçtır Vücutta şişlik meydana geldiğinde, mide ağrısında kullanılır. Yapraklarından hazırlanan infüsyon, küçük çocuklarda bağırsak parazitleri oluştuğunda etkilidir; çiçeği ve yaprağından elde edilen şurup, çok oturmaktan meydana gelen ağrının tedavisinde kullanılır. Makada sürülür.

Kekik otundan hazırlanan "Galen" adlı ilâç, kalp çalışmasını düzene sokmaya yardım eder. Yükselen tansiyonu düşürür; idrar söktürücü ve kurt düşürücü etkilere sahiptir.

• 1 yemek kaşığı kekik otu çiçeğine, 1 bardak kaynar su dökülerek, yarım saat demlenir. İnfüsyonu süzdükten sonra, her gün 2 3 kez, yemekten önce 1/2 bardak içilmelidir.

Papatya
(Matricaria chamomilla–Matricaria recutita)

Bileşikgiller ailesinden olan, bir yıllık, otsu bir bitkidir. 40 cm. yüksekliğinde, gövdesi budaklıdır; tüysüz, çift kanatlı yaprakları boldur. Çiçek tablası kenarındaki beyaz çiçek halkaları ve iç kısmındaki sarı tüylü çiçeklerden oluşmaktadır. Papatya tam çiçek açtığı zaman, çiçek tablasının çapı 1,5-2 cm. olur. Çiçek dalları eğri, tüysüz, içi boştur. Beyaz çiçeklerinin alt kısmında yeşil yapraklar sıralı şekilde yerleşmiştir. Genel olarak Haziran Temmuz'da çiçek açar. Papatya, kırlarda, tarlalarda yetişir. Çeşitleri çoktur. Onların içinden beyaz papatya çok yaygındır.

Kimyasal Terkibi: Çiçek sepetinde %0,2-0,8 eter yağı vardır. Onun rengi mavidir, bu renk, papatyada bulunan hamazulen maddesinden kaynaklanır. Eter yağının temel kütlesini (%50'ye kadar) sekvisterpenik bileşikler, farnezen, bisabolol ve kadinen oluşturur Temel (çok değerli) bileşimleri, laktonlar (matrisin ile matrikarin)dır; belli şartlarda ondan azulen alınır. Çiçek sepetinde flavonoitler, kumarinler, fitosterin, kolin, askorbin asidi, karotin, tanenler vb. biyolojik etkin maddeler bulunur.

Yabanî olarak yetişen papatyanın çiçeği toplanır. Ayrıca papatya, çiftliklerde de özel olarak yetiştirilir. Yeniden çiçek açmaya başladığında, çiçek sepeti dik olarak yetişir, onu özel olarak hazırlanmış, taraklı faraşlar ile tarayarak toplarlar. Papatya çiçeği, havalandırılmış ağılda kurutulur. Ufalanarak dökülen çiçeklerinin sayısı %20 den fazladır. Çiçek sapının uzunluğu 3 cm.'yi geçmemelidir. Papatya çiçeği, kaplama kutulara koyularak korunur.

Etkisi: İltihaba karşı, safra söktürücü, müshil yapıcı, bağırsak kaslarının tutukluğunu gevşetici etkilere sahiptir. Papatyanın etkin maddelerinden biri olan hamazulen, bisabolol, iltihaba karşı kullanılır. Acı glikozitler, flavonoitler ise, kas tutukluğunu gevşetir. Bitki kolinle zengin olduğundan, metabolizmayı düzene sokmanın dışında iltihaba karşı da etkilidir.

Papatya yağının temel etkileyici maddesi, hamazulendir. O, birinci-ikinci derecedeki yanıkları tedavi eder; bakterileri öldürür; ağrıyı keser. Bunların yanında jinekolojide de kullanılır. Rahim boynunun iltihabından meydana gelen yaralar, papatya yağında bekletilmiş tamponlar koyularak tedavi edilir.

Papatyanın eter yağı, merkezî sinir sisteminin tonusunu yükselterek, refleks yoluyla çeşitli organlara olumlu etkisini gösterir. Nefes alına ve kalp atışı düzelir; baş ağrısı gider. Hamazulen ise, dezenfekte eder; iltihaba karşı etki verir. Papatyanın glikozitleri, bağırsak, mide salgılamasını arttırır; safra söktürücü ve iştah açıcıdır. Mide-bağırsak hastalıklarında, anasitli gastritte, kalınbağırsak iltihabında, papatyadan hazırlanan infusyonu içmek yararlıdır.

Papatya çiçeği, halk hekimliğinde, karın ağrısında, karaciğer hastalıklarında, karın şişmesinde, idrar torbası ile böbrek iltihaplarında, sinir sisteminin çeşitli ağrılarında, migren tuttuğunda, uykusuzlukta kullanılır. Papatyadan hazırlanan ilâçlar, âdet kanamasını düzene sokarak, iç organlarındaki ağrıyı giderir. Mide ve onikiparmak bağırsağının ülserinde aşağıda tarif edilen ilâç yararlıdır:

Papatya çiçeği ile oğul otunun aynı miktardaki karışımından 1 çay kaşığı alarak, üzerine 1 bardak kaynar su eklenerek, dem-

lenir. Süzüldükten sonra, sıcak hâlde 2-3 ay süre, her gün 3 bardak içilir.

Karın şişmesinde veya yemek iyi hazmedilmeyip, geğirme meydana geldiğinde, papatya çiçeği, bahçe nanesinin yaprağı, ardıç tohumu, binbirdelik otunun eşit miktardaki karışımından şöyle bir infusyon hazırlanır: 1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak su dökülerek, 10 dakika kaynatılır. Biraz soğuduktan sonra, her gün, 3 bardak içilir.

Gastritte ve entritte, papatya çiçeği, binbiryaprak otu, pelin otu, bahçe nanesi yaprağı, adaçayı otu eşit miktarda alınır; 2 çay kaşığı karışım üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, demlenmeye bırakılır. Her gün 2 kez, sıcak olarak, yemekten 20-30 dakika önce, 1/2 bardak içmek yararlı olur.

Cerrahide, papatyayı kaynar suda dinlendirerek elde edilen sıvıyla yara yıkanır; oftalmolojide, konjuktivitte, dermotolojide zarar görmüş cilt bölgesine bu sıvıda ıslatılmış bez koyulur. Boğaz iltihabında gargara için kullanılır. Romatizma, damla hastalığında, sertleşmede, papatya çiçeğini sıcak suda bekletip, yumuşadıktan sonra özel torbaya koyup, ağrıyan bölgeye bastırmak, olumlu etki verir.

Egzemada, sivilce çıktığında, yarada, eklem şişkinliklerinde, 4 yemek kaşığı papatya çiçeğinin üzerine (50-60 gr.)1 litre su dökülür; 10 dakika kaynattıktan sonra, banyo şeklinde kullanılır.

Karın şiştiğinde, papatya çiçeği ile dere otundan 10'ar gram, tıbbî hatmi ile nane kökünden 20'şer gram alınarak karıştırılır. 2 çay kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek,

dinlenmeye bırakılır. Bu çay, gastritte, enteritte, ılık olarak, her gün, yemekten önce, 1/2 bardak içilir.

Oğul Otu
(Melissa officinalis)

Ballı babagillerden olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. 30-120 cm. yüksekliğinde, gövdesi yeşil, silindir şeklinde, düz budaklıdır. Bitki tamamıyla yumuşak tüy ile kaplıdır. Yaprakları kalp biçiminde, kırışık, kenarları dişli ve uzun saplıdır. Çiçekleri beyaz veya pembe, budağının üst kısmında bileşik çiçeğe birikir. Çanağı ile tacı iki dudaklıdır; kenarları beş şeritlidir. Meyvesi yumurta şeklinde, kahverengi cevizciktir. Haziran-Temmuz'da çiçek açar. Hammadde olarak, bitki çiçek açtığı sırada otu toplanır. Yaprakları ufalandığında, kokusu limon kokusunu andırır.

Oğul otu, yabanî olarak Kırgızistan'ın Alay, Fergana, Çatkal Dağı kayalarında, ceviz meyve, yapraklı ormanlarında, dağların gölgeli yüzeylerinde, fundalıklar arasında yetişir. Oğul otu, eter yağı bakımından zengin bir bitki olduğu için, bahçelerde ve özel çiftliklerde yetiştirilir.

Kimyasal Terkibi: Oğul otunun yaprağında, %0,33 kadar limon kokulu eter yağı mevcuttur. Eter yağının bileşiminde sitral, sitronelal, heraniol ve benzeri bulunmaktadır. Bunların yanı sıra oğul otunda, boyar maddeler (%5 kadar), reçineler, ursol, olcanol asitleri, askorbin asidi (%15 kadar) mevcuttur.

Etkisi: Oğul otu, yatıştırıcı, idrar söktürücü, ağrı kesici, kasılmayı gevşetici etkilere sahiptir.

Modern tıpta oğul otunun sadece eter yağı araştırılmıştır. Onun zehirsiz ve yatıştırıcı olduğu ispatlanmıştır.

Oğul otu, halk hekimliğinde yaygın kullanılır. Drogundan infusyon hazırlayıp, yağ elde ederler. Oğul otu, iştah açıcıdır; sindirim organlarının işlevini düzenler; gaz söktürücü, terletici, karın yumuşatıcı, mide bulantısını giderici ve sinir zayıflığında etkilidir. Kalp çarpıntısı hızlandığında, onu biraz yavaşlatır. Oğul otu, bronşiyal astımda, nevraljide, migrende, kansızlıkta, uykusuzlukta kullanılabilir.

Kullanım Şekli: 1 yemek kaşığı harmanlaşmış oğul otu drogunun üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, 1 dakika kaynatılır ve 10 dakika demlenir. Kalp rahatsızlığında ve romatizmada akşam ¼ bardak verilir.

Sinir yatıştırıcı olarak, zor ameliyattan sonra, ilkbaharda oluşan hipovitaminozda aşağıdaki infusyon iyidir:

- Oğul otu 20 gr.,
- Kedi otu 25 gr.,
- Binbiryaprak otu 30 gr.,
- Binbirdelik otu 30 gr.

Bu karışımdan 2 yemek kaşığı alınarak, 2 bardak kaynar suda demlenir. Günde iki kez, ¼ bardak içilir.

Aroma kokulu banyo olarak, aşağıdaki gibi infusyon hazırlanır. Bu infusyonun yatıştırıcı etkisi kuvvetlidir.

Oğul otu, binbiryaprak, pelin, binbirdelik otu, eğir otu kökü, kara nane yaprağı, çam kozalağı drogları eşit miktarda alınır (20'şer

gr.). Bu drogların hepsi 10 litre suda 2-3 dakika kaynatılarak, 10-15 dakika demlenir. Soğuyunca süzülerek, banyodaki 37-38 derece ılık suya katılır. Banyo uygulama süresi 15 dakikadır.

Diş ağrısında ve iltihabında, oğul otunun yaprağı ile çiçeğinden kaynar suda demlenerek elde edilen infusyon ile gargara yapılması yararlıdır.

Tibet hekimliğinde, oğul otu, "nemli-soğuk" olarak nitelendirilir.

Bahçe Nanesi Lavanta Nanesi (Mentha piperita)

Ballıbabagiller ailesinden olan, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Gövdesi silindir şeklinde, tüysüz, kırmızı renkte, 30-100 cm. yüksekliğindedir. Dalları birbirine karşılıklı yerleşmiştir. Yaprağı kısa saplı, yumurta şeklinde veya dik kenarlıdır. Yaprağının uzunluğu 8 cm., eni 3 cm., üst yüzeyi koyu yeşil, alt yüzeyi açık yeşil renginde ve eter yağı salgılayıcı bez hücreleriyle kaplıdır. Çiçekleri küçük, kırmızı ve mor renklidir; başak gibi küme çiçeği oluşturur. Bahçe nanesi Kırgızistan'da yabanî olarak yetişmez. Özel olarak bahçelerde, çiftliklerde yetiştirilir.

Bahçe nanesinin dışında, Kırgızistan'da, nanenin 5-6 çeşidine rastlanır kıvırcık nane, kır nanesi, yuvarlak yapraklı nane, orman nanesi. Bu çeşitler rutubetli yerlerde, suların, arkların, pınarların kenarında yetişirler.

Hammadde olarak, çiçek açmaya başladığında, yaprakları (Temmuz-Ağustos aylarında) toplanır. Tadı ağır, ağız içi ile dili soğutmuş gibi hissedilir.

Eczaneler tarafından toplanarak ilâç olarak satılır. Hammaddede en az %1 eter yağı bulunması şarttır.

Kimyasal Terkibi: Bileşik çiçekleri eter yağı bakımından zengindir. Çiçeğinde %4-6 eter yağı, yapraklarında %2,5 eter yağı mevcuttur. Gövdesinde eter yağı bulunmamıştır. Eter yağının temel bileşimini %40-70 mentol oluşturur. Bunun dışında menton, pinen, limonen, felandren, sineol mevcuttur. Nanenin yaprağında, eter yağının dışında, ursol, oleanol asitleri (%5), karotin (%40 mg.), gesperidin, boyar maddeler (%6-12), betain bulunur.

Etkisi: Nanenin kas gevşetici, ağrı kesici, safra kesesi çalışmasını düzenleyici etkileri vardır. Nanenin ilâçlık özellikleri, onda bulnan mentol ve terpenlerin sayısının çok olmasına bağlıdır. Mentolun temel etkisiyle, yapışkan zarların sinir uçlarındaki sıcaklık derecesini hisseden reseptörler uyarılır; sonuçta dışa yakın yerleşen kan damarları daralır; sonra refleks yolu ile iç organlardaki kan damarları genişler. Mentolun ağrı kesici etkisi de kuvvetlidir.

Bağırsak-midenin yapışkan zarını uyarır; eter yağı ise bağırsak-midenin çalışma hızını arttırır. Bununla birlikte yağ, kan hastalığına etki edip, sindirim yollarında oluşan çürütücü hastalıkları yok edip, bağırsak-midedeki kütlenin çalışmasını hızlandırır.

Nanenin infusyonu, yükselen tansiyonu düşürür. Onun etkisi rezerpinden az değildir. Mentol, terpen maddelerden olduğu için, organizmadan idrar yolu ile glukorik asit şeklinde kolayca çıkar.

Nanenin yapraklarından elde edilen ilâçlar, mentol ve eter yağı, tıpta yaygın şekilde kullanılır. Onlar çeşitli ilâçların (korvanol, volokardin) bileşiminde de bulunur. Bunların yanı sıra nane yağı,

hijyenik ürünlerde (diş macunu, diş tozu) de mevcuttur. Kan hastalıklarında tesiri kuvvetlidir. Gıda sanayisinde şekerlere katılır.

Tıpta, naneyi cilt ile yapışkan zarların iltihaplanması hastalıklarının, larenjit, trakeit, nevralji, migren tedavisinde kullanırlar. Onun ilâçları, gastritte, bağırsak düğümlenip ağrıdığında, karın şişmesinde, onikiparmak bağırsağı ile incebağırsakların iltihaplanmasında, hamilelikten meydana gelen mide bulantısında, karaciğer hastalıklarında, safra yolları ile safra kesesinin iltihabında, safra yollarında taş oluştuğunda kullanılırsa, olumlu sonuçlar verir.

Naneden elde edilen ilâçları içerken, zehirleyici özelliği olduğunun dikkate alınması gerekir. Otundan ve yaprağından hazırlanan infusyon ve karışımların zehirleyici özelliği fazla değildir. Organizma mentol veya eter yağını fazla miktarda kabul ederse, ters etkiler meydana gelir. Meselâ, çocuğa fazla miktarda mentol verilirse, kusturur; halsizliğe yol açar ve titretir.

Eter yağı, safra ile idrar yollarındaki taşları çıkartıcı özelliğe sahiptir Bundan dolayı onu bazı ilâçlara katarlar.

Bahçe nanesi halk hekimliğinde, modern tıbba oranla daha çok kullanılır. Naneyi iştah açmak, sindirim, karın şişmesinde, gaz söktmek, terletmek için kullanırlar. Nane, bağırsak-mide spazmlarında, mide bulantısında, solunum organlarının iltihabında, sinirlenmede, safra kesesinin iltihabında, kalp hastalıklarında da yaygın biçimde kullanılır

Naneden yapılan ilâç, diş ve kulak hastalıklarını iyileştirir. Aşırı baş ağrısında da, yeni kopartılmış taze nane yaprağı alına

konursa, baş ağrısı gider. Küçük çocuklarda raşitizm hastalığında veya vücut kaşıntısında, onları nane katılmış aşağıdaki karışım ile yıkamak yararlıdır:

• Nergis	30 gr.,
• Bahçe nanesi yaprağı	20 gr.,
• Ölmezçiçek	40 gr.,
• Akdiken kabuğu	10 gr.,
• Mısır püskülü	30 gr.,
• Kuşburnu meyvesi	20 gr.

1 yemek kaşığı karışıma 1 bardak kaynar su dökülerek, termosta 30-40 dakika demlenir. Yemekten 1 saat sonra 1/2 bardak içilir. Gastritte, safra kesesi iltihabında kullanılır.

Kan tükürmede, aşırı âdet kanamasında, hiperasitli gastritte aşağıdaki infusyon hazırlanır:

• Binbirdelik otu	20 gr.,
• Bahçe nanesi	10 gr.,
• Dere otu tohumu	10 gr.,
• Binbiryaprak otu	10 gr.

2 yemek kaşığı karışım üzerine 2 bardak su dökülerek, 2 dakika kaynatılır. 10 dakika demlendikten sonra, ılık hâlde azar azar içilir.

Tibet hekimliğine göre, nane, "nemli-soğuk" sayılır.

Ak Dut
(Morus alba)

5-15 m. yüksekliğinde, büyük bir ağaçtır. Yapraklarının biçimi kalp şeklinde, meyvesi açık yeşil rengindedir; lezzeti tatlıdır; meyvesinin şekli ahududuya benzer. Haziran-Temmuz aylarında çiçek açar. Dut, özellikle ipek sanayisi için özel olarak yetiştirilir. Şifâlık amaçla ak dutun meyvesi, kabuğu, kökü toplanır.

Kimyasal Terkibi: Olgunlaşmış meyvesinde, şekerler, özellikle monosakaritler (%20), azotlu maddeler (%1,5), limon (%14), fosfor asitleri (%0,1), pektinler, katı-sıvı maddeler, yağlar, vitaminler, trigonellin, kauçuk mevcuttur. Yaprağında ise, %3 kauçuk, organik asitler, karotin, %0,0025 eter yağı bulunmaktadır.

Etkisi: Ak dutun kan hastalıklarına, iltihaba karşı etkisi kuvvetlidir; balgam ve idrar söktürücü, safra çalıştırıcı, müshil yapıcı, kan yenileyici, terletici etkilere sahiptir.

Ak dut meyvesi, şurup olarak veya kurutularak kullanılabilir. Meyvesinden şurup ve reçel hazırlanır. Ak dut meyvesi, organizmada kan çoğalma sürecini hızlandırır ve metabolizmayı düzene sokar. Daha olgunlaşmamış meyvesinde yararlı maddeler çok sayıda bulunduğundan, ishalde verilmesi yararlıdır.

Gürcistan halk hekimliğinde, ak dut meyvesini ishalde, kuru meyvesini kaynatarak, soğuk algınlığında terletici ürün olarak, bir de idrar düzenleme amacıyla kullanırlar. Beyaz meyvesinin şurubunu, öksürükte, balgam yumuşatmak ve kabızlıkta iç yumuşatmak için verirler.

Tibet hekimliğinde, ak dut kökünün kabuğu, hipertoni hastalığında, bronşitte, bronşiyal astımda; dallarının kabuğu ise, yara tedavisinde, kalp hastalıklarında; yaprakları, ateş düşürücü olarak kullanılır. Ak dut kökünün kabuğu, meyvesinin şurubu, karın spazmında eşsiz bir ilâçtır. Modern tıpta, ak dut meyvesi, kansızlık, hipoasit gastridi, safra yollarının iltihabı, enterokolit, dizanteri, disbakterioz hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

Ak dut yaprağını şeker hastalığının başlangıç aşamasındaki hastaya kaynatarak içirmek iyidir. Kabuğunun tentürü, çeşitli cilt hastalıklarının tedavisi için kullanılır. Boğaz hastalıklarında, ak dutun kuru meyvesi kaynatılarak, gargara yapılabilir. Yaş dallarının kabuğunu parçalayıp, bitki yağında bekletip, elde edilen ekstreyi ağır hastalıktan meydana gelen hematomayı (kan birikip morluk oluşması) yok etmek için kullanırlar.

Mercanköşk
(Origanum vulgare)

Ballıbabagiller familyasından olan, çok yıllık bir bitkidir. Kökleri dallanmış, silindir şeklinde, dört köşeli, kırmızı-kahve renginde, birkaç gövdeden oluşur; 60 cm. yüksekliğindedir. Yaprakları saplı, bitişik, yumru, sivri, üstü koyu yeşil, altı açık yeşil renginde ve küçük siyah beneklidir. Sapının başında başak gibi kümeleşen mavimsi, kırmızımsı çiçekler vardır; küçük tüy kaplı bir bitkidir. Mis kokuludur. Haziran-Ağustos arası çiçek açar; meyvesi ise, cevizciktir.

Kırgızistan'ın kuzeyindeki yüksek dağlı bölgelerdeki tepelerin kuzey cephesinde, ormanlarda, fundalıklar arasında, su kenarlarında, genellikle kurak yerlerde yetişmektedir. Şifâlı bitki

olarak, Isık-Göl'ün kuzey dağ yamaçlarından, Güney Ala-Dağ, Fergana, kuzey Ala-Dağ kırlarından toplanıp, hazırlanabilir.

Kimyasal Terkibi: Mercanköşkde, %15 eter yağı vardır; onun bileşimi (yaklaşık %50) timol, (%20'ye yakın) karvakrol, simol, (%12,5) seskviterinler, (%15,4) ispirto, (%5) geranilasetat içermektedir. Bunların dışında, boyar maddeler, askorbin asidi (yaprağında %565 mg., sapında %58 mg.) ve (%28) yağlar mevcuttur.

Etkisi: Mercanköşk, iltihaplanmaya karşı, ağrı kesici, kan pıhtılaşmasını önleyici, safra çalışmasını düzenleyici, kasları gevşetici özelliklere sahiptir.

Tıp alanında, mercanköşkün infusyonu, solunum yollarının iltihaplı hastalıklarında balgam söktürücü, bağırsak atonisinde (bağırsak tembelliği) bağırsakların tonusunu arttırıcı ilâç olarak kullanılır. Bununla beraber terletici özelliği vardır.

Mercanköşkten yapılan ilâçlar, böbrek ağrılarında böbrek ve idrar yollarının iltihaplanma sürecini yavaşlatır. Mercanköşkün eter yağı ve koyu ekstresi "Urolesan" ilâcının bileşimine girmektedir. Bu ilâç, pielonefrit, hepatoholesistit ve idrar yollarında, safrada taş oluştuğunda kullanılır.

Halk hekimliğinde de çok yaygın biçimde kullanılmaktadır. Soğuk algınlığında, boğaz hastalıklarında, mide salgılamasının bozukluğunda, kanamalarda, jinekolojik hastalıklarda, baş ağrısında, mide bulantısında kullanıldığında, olumlu sonuç vermektedir.

Mercanköşkün uykusuzluğa karşı etkisi kuvvetlidir. Bu nedenle, onu stres hâllerinde ve uykusuzlukta kullanmayı tavsiye ederler. Mercanköşkten aşağıda belirtilen çaylar hazırlanabilir.

1. 1çay kaşığı çiçek ve yapraklarının üzerine 1 su bardağı kaynamış su koyulur ve 20-30 dakika demlenir. 1-2 bardak miktarında azar azar içilir.

2. Bağırsak-mide iltihaplanmasında aşağıdaki karışım hazırlanır:

- Mercanköşk 10 gr.,
- Oğul otu yaprakları 20 gr.,
- Frenk çileği yaprakları 20 gr.,
- Binbirdelik otu 20 gr.

Bu bitkilerden hazırlanan karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 300 ml. (1,5 bardak) kaynamış su koyulur ve demlenir. 1/2 bardak içilebilir.

3. Epilepsi (sara) hastalığında 10 gr. mercanköşkün üzerine 300 ml. su koyularak, demlenmeye bırakılır. Günde 3 kez, yemekten 15 dakika önce içilir. Tedavi süresi 3 haftadır.

4. Kronik bronşitte, balgam söktürücü olarak aşağıdaki karışımdan hazırlanan çay tavsiye edilir:

- Mercanköşk 1 yemek kaşığı,
- Hatmi kökü 2 yemek kaşığı,
- Öksürük otu yaprakları 2 yemek kaşığı.

Bu bitkilerden bir karışım hazırlanır, üzerine 2 bardak kaynamış su koyulur ve 15 dakika demlenir. Ilık şekilde günde 3-4 kez içilmesi iyidir.

5. Migren hastalığında, uykusuzlukta, mercanköşkü demleyerek, o infusyon ile başı yıkamak faydalıdır. Küçük çocuklarda görülen cilt kaşıntısı ve çeşitli lekelerin oluşmasında, banyo şeklinde, mercanköşkün infusyonu kullanılabilir. Yeni toplanan ve harmanlanan yapraklar, deri travmalarında, şişliğin üzerine koyulur.

Tibet hekimliğinde, mercanköşk, yüksek tansiyon, ateroskleroz, karaciğer hastalıklarında kullanılır.

Tibet hekimliğinde, mercanköşk bitkisi, "soğuk-sıcak" sayılır.

Fasulye
(Phaseolus vulgarus)

Baklagiller ailesinden olan, bir yıllık, otsu bir bitkidir. Gövdesi uzun, sarmaşık, bazı yerleri hafif tüylüdür. Fasulyenin yaprak gövdesinin ucunda eşsiz, bir yapraklı kanadı andıran bileşik bir yaprağı vardır. Başak şeklinde kümeleşen çiçekleri, çeşitli renklerdedir (beyaz ve pembe). Meyvesi baklagillerdendir. Her bölgede yetiştirilebilir. Tıbbî amaçlarla toplanmaz. Halk, fasulyeyi yemekte kullanmak için toplar.

Kimyasal Terkibi: Fasulye, arjinin, asparajin, betain ile zengindir. Bunun dışında hemiseliloz (%45-50), leisin, tirozin, triptofan, kolin, mineral tuzlar, mikroelemanlar (bakır, kobalt, nikel), allantoin, lesitin gibi maddeler mevcuttur.

Etkisi: Fasulye kapakçığı, kandaki şeker miktarını azaltır; iltihaplanmaya karşı ve idrar düzenleyici özelliğe sahiptir. Halk hekimliğinde, fasulye, şeker hastalığında kullanılmaktadır. Bunun dışında, fasulye kapakçığının infusyonu, romatizmada eklem şişmesinde, böbrek iltihaplanmasından dolayı oluşan şişliklerde idrar söktürücü olarak kullanılır. Bunun için, 1 yemek kaşığı toz hâline getirilmiş kuru fasulye kapakçıkları 2,5 su bardağı suda kaynatılır. Günde 3-4 kez, 1/2 bardak içilir.

Pieloefrit hastalığında, aşağıdaki karışım hazırlanır:

- Fasulye kapakçıkları 15 gr.,
- Mısır püskülü 15 gr.,
- Atkuyruğu otu 10 gr.,
- Sığırkuyruğu otu 10 gr.

Bu bitkilerden karışım hazırlanır, 4 yemek kaşığı karışımı, 1 litre kaynamış suda 30 dakika demlenir ve süzülür. Ilık olarak, günde 4 kez, her öğün sonrasında, 1/2 bardak içilir.

Şeker hastalığında, fasulye kapakçıkları, ufalanmış yulaf samanı ve yaban mersini yapraklarından 2 ölçü alınarak, karışım hazırlanır. Bu karışımının 1/3'i üzerine su koyulur ve 20 dakika kaynatılır. Günde 3 kez, 3'er yemek kaşığı alınır.

İdrar yolları taşlarında şu karışım hazırlanır:

- Fasulye kapakçıkları 4 gr.,
- Yaban mersini yaprakları 4 gr.,
- Binbiryaprak otu 3 gr.,
- Atkuyruğu otu 10 gr.,
- Binbirdelik otu 10 gr.

Bu karışımdan 20 gr. alınır. Üzerine 1 bardak soğuk su koyularak, 6 saat bekletilir. Ondan sonra 15 dakika kaynatılır. Günde 4-5 kez, 1/2'şer bardak içilir. İdrarla birlikte klorit ve azot maddelerini çıkarır.

Tibet hekimliğine göre, fasulye, "kuru-sıcak" bir bitkidir.

Sinir Otu
(Plantago major)

Sinirotugiller ailesinden, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Yaprakları tek bir yerde toplanır; yumurta şeklinde olan, saplı, yapraklı veterleri halka şeklindedir. Çiçeği sapının ucunda yerleşik dallara ayrılarak, başağı andıran küçük kahverengi çiçeklerden oluşmaktadır. Küçük tohumları olan kabuklu bir meyvesi vardır. Mayıs ayında çiçek açar ve Haziran-Eylül aylarında meyve verir. Sinir otu köylerde çok yaygındır; özellikle su arklarının kenarlarında, yol kenarlarında ve bahçelerde yetişir. Bitkinin çiçek açtığı dönemlerde toplanan yaprakları hammadde olarak kullanılır. Sinir otu ilâçları, eczanelerde hazırlanarak satılır.

Kimyasal Terkibi: Yapraklarında aukubin denen bir glikozit, enzimler, acı ve katı boyar maddeler (%4), askorbin asidi, filohinon, fitonsidler, limon asidi, karotin, T-faktörü (kan pıhtılaşmasını arttıran faktör), yağlar, karbonhidratlar ve saponinler mevcuttur.

Etkisi: Sinir otu, balgam söktürücü, iltihaplanmayı engelleyici, kan durdurucu, ağrı kesici olarak ve kan hastalıklarına karşı kullanılır.

Tıpta "Plantaglisit" denen ilâç, anasitli gastritte kullanılır. Bu ilâç, mide suyu salgılanmasını arttırır. Mide suyundaki asit oranını %20-30 arttırır. Yeni toplanan yaprakları kan hastalıklarına karşı kullanılır. O, yaradaki mikropların (streptokok, stafilokok, protey, bağırsak kurdunun) büyüyüp çoğalmasını durdurur; neticede yara irinden temizlenip, iltihaplanma süreci yavaşlayıp ve hubeybat gelişip, yara iyileştirir. Bu yüzden, tıpta bu bitkinin şırası her türlü yaraları temizlemede ve çıbanların tedavisinde kullanılır. Sinir otunda fitonuitler fazla sayıda bulunmaktadır. Yapraklarından yapılan infusyon, öksürükte balgamı yumuşatarak, çıkartmaya yardım eder. Dolayısıyla, verem hastalığı, plevrit, öksürük, astım gibi hastalıklarda kullanılabilir. İnfusyonu ile şurubu, bağırsak-midenin çeşitli hastalıklarında (gastrit, mide ve onikiparmak bağırsak ülserinde, enterin, enterekalit, dizanteri) çok neticelidir. İdrar kesesi iltihabında, basurda, kan tükürmede kullanılır. Yeni toplanan yaprakları harmanlanarak, arı veya yılanın soktuğu yere sürülürse, şişlik iner ve ağrı kesilir.

Sinir otunun bir çeşidi de dik yapraklı sinir otudur. Aynen sinir otu özelliklerini taşımaktadır.

• Sinir otu çayı şöyle hazırlanır: 1 yemek kaşığı kurutulmuş sinir otu yaprakları, 1 bardak suda 10 dakika kaynatılır. Günde 4 kez, yemek öncesi, ¼ bardak içilir.

• Hiperasitli gastritte, sinir otu yaprağından 20 gr., binbirdelik otundan 20 gr., binbiryaprak otundan 10 gr., eğir otu kökünden 50 gr., nane yaprağından 50 gr. alınıp, bir karışım hazırlanır. Bu karışımdan 1 yemek kaşığı, 2 bardak suda demlenerek, ¼ bardak içilebilir.

• Bronş astımı, bronşit, öksürükte, dik yapraklı sinir otu şurubundan günde 3 kez, 1 yemek kaşığı verilir. Hazırlanış şekli şöyledir: Kıyma makinesinden geçirilmiş 1 kilo sinir otu yapraklarına 1 litre kaynamış su, 1 kg. şeker veya ½ kg. bal ilâve edilerek, yavaşça koyulaşıncaya kadar kaynatılır ve cam veya emaye bir kaba koyulur. Günde 1 yemek kaşığı içilir. Dik yapraklı sinir otu şurubu ile gargara da yapılabilir.

Halk hekimliğinde, sinir otu yaprakları ufalanarak, şişliğin üzerine basılır. Zararlı karın şişliklerinde, yeni koparılan yaprakları ufalanarak, aynı miktarda şeker katıp, ılık mekânda 2 hafta saklanır, günde 3-4 kez, yemekten 20 dakika önce, 1 yemek kaşığı içilir.

Tibet hekimliğine göre, sinir otu, "nemli-soğuk"tur.

Kurtpençesi
(Polygonum aviculare)

Yere serilerek uzayan ve uzunlukları 30 cm.'ye varan budaklı sapları olan, yumru şeklinde küçük yapraklı, kısa pembe çiçekli, kurtpençesigiller ailesinden olan, bir yıllık, otsu bitkidir. Meyvesi üç kenarlı ceviz şeklindedir. Çiçek açma ve meyve verme zamanı Haziran ile Eylül arasıdır. Tarlalarda, yaylalarda, yol veya ark kenarlarında, bahçe ve ev çevresinde yetişmektedir. Hammadde olarak otu toplanır ve eczanelerde hazırlanarak satılır.

Kimyasal Terkibi: Reçine maddeleri, mum, yapışkan dokular, oksimetilantrahinon, şeker (%2-2,5), organik asitler, silisyum asidi (yaklaşık %1,5), flavonoitler, kvarsetin, karotin, askorbin asidi (yaklaşık %120 mg.) içermektedir.

Etkisi: Yoğurulmuş tozundan ilâç yapılır; bu da kan durdurucu, iltihaplanmaya karşı, idrar söktürücü özellikler taşır.

Halk hekimliğinde, kurtpençesi, iç organların (karın, karaciğer, böbrek, idrar kesesi) iltihaplanma hastalıklarında kullanılır. Kurtpençesi, safra yollarından, böbrek ile idrar yollarından kumu çıkartabilir. Bunun için, 1 yemek kaşığı kurtpençesi 2 bardak suda 10 dakika demlenerek, bu sıvının ılık olarak, 1-2 bardak içilmesi gerekir. Ayrıca, 170 gr. kurtpençesi, 20 gr. güvem eriği kabuğu, 10 gr. ardıç meyvesi alınıp, 1 litre suda demlenir. Günde 2-3 bardak içilir.

"Beytapka" adı verilen ilâcın ölçüleri aşağıdaki gibidir: Kurtpençesi bitkisinden 10 gr., binbirdelik otundan 3 gr., oğul otu yaprağından 2 gr., kırlangıç otu kökünden 5 gr. alınarak, bir karışım hazırlanır. 1 yemek kaşığı karışımın üzerine 2 bardak su konulur ve 1 saat demlenir. Günde 3-4 kez, ½ bardak içilir.

Halk hekimliğinde, kurtpençesi bitkisi sıcak suda bekletilerek ağrıyan bölgeye koyulur. Basurdan meydana gelen düğümlerin üzerine konulursa, düğümler yok olur. Pielonefritte, safra kesesi taşlarında; kurtpençesi, binbirdelik otu, çay, tarçın otu ve kökü, kırlangıç otu, ak ağaç tomurcukları, ölmezçiçek, papatya ve nergis çiçeklerinden eşit miktarda alarak, bir karışım hazırlanır. Hazırlanan karışımdan 3 yemek kaşığı alınır ve üzerine 3 bardak su döküldükten sonra 10-15 dakika kaynatılır; 30 dakika demlenerek süzülür. 1 ay süresince, günde 3 kez, yemekten 1 saat önce, ½ bardak ılık olarak içilir. Kurtpençesi harmanlanarak, yara veya şişlik üzerine basıldığı takdirde, şişlik iner; iltihaplanma süreci yavaşlar.

Beşparmak Otu
(Potentilla anserina)

Gülgiller ailesinden olan, çok yıllık bir bitkidir. Gövdesi sarılgan, uzunluğu 10-15 cm.'dir. Yaprakları çift kanat şeklinde ve üst yüzeyi kaygan, altı ise, gümüşümsü tüylüdür. Uzun çiçek saplarının ucunda birer iri ve altın sarısı renginde, hoş kokulu çiçek bulunmaktadır. Bütün yaz çiçek açar. Kırgızistan'ın bütün bölgelerinde yetişir. Hammadde olarak bitkinin otu toplanır.

Kimyasal Terkibi: Beşparmak otu kökünün %5-7'sini boyar maddeler oluşturmaktadır, yanı sıra flavonoitler (kversitin, kversitrin), kolin, acı maddeler, askorbin asidi, organik asitler, reçineler, tanen, pigment ve mineral tuzlar mevcuttur.

Etkisi: Kasların kasılmasını gevşetir. Safra söktürücü özelliğe sahiptir. Diş eti kanamalarında, diş ağrılarında, ağız gargarası olarak kullanılır. Bağırsak-karın spazmlarında, özellikle kalın bağırsak-mide spazmında (spastik kolit) içilir. Titreme bastığında, profilaksi amacıyla beşparmak otu infusyonu iyidir. Yanı sıra, beşparmak otu infusyonu, safra yolları taşlarında, böbrek ve idrar yolları taşlarında, ishalde kullanılır. Rahim ağrılarında, regl sancılarında, karnın alt kısmına beşparmak otundan kompres yapılır.

Halk hekimliğinde, beşparmak otu keçi sütünde demlenerek idrar söktürücü olarak kullanılır. İrinlenmiş yaralar üzerine beşparmak otu suyu ile kompres yapılırsa, iyi gelir. İnfusyonu ise, deri hastalıklarında, banyo suyuna katılarak kullanılabilir.

• 1 yemek kaşığı beşparmak otu, 1 bardak süt veya suda 5 dakika kaynatıldıktan sonra, 2 saat demlenir ve süzülür. Günde

3-4 kez, yemek öncesi, ¼ bardak içilir. İdrar söktürücü özelliği vardır.

• 4 yemek kaşığı beşparmak otu, 3 bardak suda 5 dakika kaynatılır; 2-4 saat demlenerek, süzülür. Ilık olarak banyo suyuna katılır veya gargara ve kompres olarak kullanılır.

• 15-20 gr. beşparmak otu, 1-2 bardak suda kaynatılır; ishal ve kanlı idrar çıkmasında 2-3 saat aralıkla 1'er yemek kaşığı alınır.

Çuha Çiçeği (Primulaceae)

Bu bitkinin şifâlı özellikleri çok eski zamanlarda keşfedilmişti; onun mucizevî gücüne inanılmaktaydı. Eski Yunanlılar, çuha çiçeğini Olimp'in çiçeği olarak saymış ve ona 12 ilâhın çiçeği anlamına gelen "Dodikateon" adı vermişlerdir.

Kimyasal Terkibi: Çuha çiçeği, %5-10'a kadar saponinler, salisil asidi, fenol glikozu, primuloverozit ve priverozit, C vitamini, karotin ve eter yağı içermektedir. Çiçeklerinde saponinler, flavonoitler, C vitamini bulunmuştur. Bulgar tıp adamlarının ispatlarına göre, çuha çiçeği kökünün etkisi temel olarak saponinler ve salisil asidinin bileşik eterinden kaynaklanmaktadır.

Etkisi: Halk hekimliğinde, kökü, yaprakları ve çiçeklerinin özsuyu infusyon şeklinde kullanılmaktadır. Erken çiçek açan, eski ve denenmiş bir bitkidir. Çiçeklerinden yapılan çay, terletici, sinir sistemini düzenleyici olarak ve solunum organlarının hastalıklarında (bronşit, öksürük, astım) balgam söktürücü, soğuk algınlığında (grip), romatizmada, idrar söktürücü olarak kullanılır.

Çuha çiçeğinden yapılan ilâç, mide suyunun salgılanmasını arttırır. Metabolizmayı hızlandırır. Halk tabipleri, onun çiçeklerinin, baş ağrıları, sinir sistemi zayıflaması ve uykusuzluk durumlarında kullanılmasını tavsiye ederler.

Patlıcan
(Plant)

Eski bir kültür bitkisi olan patlıcanın vatanı Hindistan'dır. Hindistan'dan çağımızın başlangıcında ilk önce Çin'e, daha sonra Mısır'a geçmiştir. Avrupa ülkelerinde patlıcanın yetiştirilmesi XIII. yüzyılda (İtalya, İspanya) başlar ve daha sonra yavaş yavaş bütün Avrupa'ya yayılır; XVIII. yüzyılda Rusya'ya da getirilir.

Kimyasal Terkibi: Araştırmalara göre, patlıcanda, %93,2 su, %3'e yakın şeker, %12 selülozlar, potasyum, kalsiyum, magnezyum, karotin tuzu, B2, C1, PP vitaminleri mevcuttur. Patlıcandaki özel şifâlı özelliğe sahip madde olarak salonin M sayılır; bu maddeye melongena da denir. Bu madde yemişlerden onlar tam yetiştiği zaman toplanır.

Etkisi: Patlıcan, ateroskleroz hastalığına karşı şifâlı bir gıda olarak kullanılır; bu sürede kandaki kolestrol miktarını azaltır (bazen %50'ye kadar). Yemişlerindeki potasyum tuzu, organizmadan sıvıyı ayırıp, çıkartmaya yardımcı olur; kalp çalışmasını düzenler. Bütün bu özellikler patlıcanın diyet için ne kadar değerli bir gıda olduğunu belirtmektedir. Patlıcan, özellikle yaşlı insanlar için faydalıdır. Patlıcanı, kalp çalışmasının zayıflamasından dolayı ortaya çıkan şişliklerde ve damla hastalığında yardımcı ilâç olarak tavsiye etmek gerekir.

Siyah Turp
(Raphanus sativus)

Yaprakları kanat gibi ayrılan, üzeri hafif tüylü, iki yıllık bir kültür bitkisidir. Beyaz, kalın bir kökü vardır. Tadı acıdır. Uzun başak şeklinde toplanan, beyaz veya pembe çiçekleri, sivri uçlu bir meyvesi vardır; büyük köklü siyah turptur. Hammadde olarak, turpun yenilebilir kökü toplanır.

Kimyasal Terkibi: Turpun yenilebilir kökünde, karbonhidratlar, azot maddeleri, yağlar, enzimler, mezosim, fitonsidler, retinol, askorbik asit, mineral tuzlar (potasyum, sodyum, magnezyum, demir, fosfor) ve mikro elemanlar mevcuttur. Bitkide, rafanol denen madde, eter yağı ve antibiyotik rafanin de bulunmuştur.

Etkisi: Safra çalıştırıcı, mikropları öldürücü özelliği vardır. Turptaki eter yağı, mide ile onikiparmak bağırsağının yapışkan dokusunu uyarır; hastalığı harekete geçiren mikrop ve virüsleri öldürür; antibiyotiklere duyarsız mikropların büyüyüp çoğalmasını durdurur.

Turp suyunda, çok sayıda, rafanol denen glikozit bulunmaktadır. Onun safra oluşturma ve safra söktürücü etkisi çok iyidir. Ayrıca bağırsakların çalışmasını kolaylaştırıp, müshil etkisi gösterir. Solunum organları ile idrar yollarının iltihaplı hastalıklarında turp şırasının mikropları öldürücü özelliği çok yüksektir. Şıradaki eter yağı kana geçip, onunla akciğerin zarar görmüş bölgesine, böbreğe, idrar kesesine ulaşıp, tesir eder.

Halk hekimliğinde, turp yaygın olarak kullanılır. O, iştah açar; mide suyu salgısını arttırır; yemek sindirimine yardım eder;

böbrek hastalıklarında böbrek ağrısını keser; ondaki kumun ufalanarak, çıkmasına yardım eder.

Halk hekimliğinde, turp suyuna, tatlandırmak için, tuz veya şeker katılarak verilir. Turpun ortası oyularak, şeker veya bal koyulur ve 4 saat bekletilir. Bu şurup, karaciğer hastalıklarında, C vitamini yetersizliğinde, iştahsızlıkta, ayrıca balgam söktürücü ilâç olarak öksürük, bronşit, larenjit ve akciğer vereminde kullanılır.

Karaciğer hastalıkları, safra kesesi iltihapları, turp şurubu ile 5-6 hafta içerisinde tedavi edilir. Bunun için, şurup yarımşar bardaktan içilmeye başlanarak, her gün çoğaltılır, toplam ölçüsü 500 ml.'ye çıkarılır. Bir defalık içilecek ölçüsü 50-90 ml.'dir. Bu tedavi kürü birkaç kere tekrarlanabilir. Balgam söktürme ve idrar düzeltme amacıyla, günde 2-3 kez, 1'er yemek kaşığı turp şurubu alınır.

Turp, ezilerek, eklem ağrılarında eklemlere, soğuk algınlığında göğüse sürülürse, iyi olur. Onu, irinleşmiş yarada irinleme sürecini durdurmak için de kullanırlar. Mide ve onikiparmak bağırsağının ülserinde, kolitte, gastritte, böbrek iltihaplanmasında (pielonefrit), turp kullanılmaz.

Dağ Çileği
(Fragaria vesca)

Dağ çileğinin yetiştirilmesi hakkında ilk bilgiler XII. yüzyılın başlangıcına aittir. Yabanî olarak yetişen ve şifâlı özellikleri olan bir bitkidir. Onun hakkında yüce Pliniy ve İbn-i Sînâ yazmışlardır; Virgil ve Ovid gibi şâirlerin de dağ çileği konusunda hâtıraları bulunmaktadır.

Kimyasal Terkibi: Dağ çileğinin taze yemişlerinde, şeker (yaklaşık %15), organik asitler (elma, limon vb.), eter yağı, demir, fosfor ve potasyum tuzu, boyar maddeler, fitonsidler, C1, B1 vitaminleri, provitamin A (karotin) mevcuttur.

Etkisi: Dağ çileği, çok geniş bir kullanım alanına sahiptir. Başka bir deyişle, yaprak, çiçek ve köklerine kadar kullanılır.

Tibet halk hekimliği, dağ çileğinin vitamin yetersizliğinde, sindirim sistemi hastalıklarında, gastritte, böbrek taşlarında kullanılmasını tavsiye eder. Taze yemişleri, yemişlerinden elde edilen infusyonu veya yapraklarının infusyonu, halsizlikte, kansızlıkta, karaciğer ve safra yolları hastalıklarında, rahim kanamasında, sarılık, raşitizm ve basurda kullanılır.

Çocuklar için, özellikle nekahat döneminde, taze meyvelerini süt ve şeker ile karıştırarak, sindirimi kolaylaştırıcı ve kuvvetlendirici olarak vermek çok faydalıdır. Ezilen meyveleri, hâricen hastalıklara karşı kullanırlar. Meselâ, egzemayı ve temregüyü tedavi etmekte. Dâhilen, hastalıklarda kullanılan bu ilâç, bir de ağız içi ve diş eti tedavisinde kullanılır.

Dağ çileği meyvesinin yüksek tansiyona ve skleroza karşı iyi sonuçlar verdiği ispat edilmiştir. Ünlü İskoç bitki bilimcisi Karl Linney, yıllar süren damla hastalığına yakalanınca, sadece dağ çileği meyvelerinden yapılan ilâcı kullanarak, hastalıktan tamamen kurtulmuştur.

Dağ çileği, kökleri boyar maddeler içerdiğinden dolayı, bulaşıcı hastalıklara karşı, kan durdurucu, iltihaplanmaya karşı, idrar söktürücü ve safra söktürücü olarak kullanılabilir. Dağ çileği yaprakları, aynı özelliklere sahiptir; yanı sıra antiseptik, ağrı kesici,

yara iyileştirici etkiler taşır. Tibet halk hekimleri, dağ çileği çiçeklerinin infusyonunu kalp hastalıklarında kullanırlar.

Dağ çileği şırası ve ezilen meyveleri, deriyi yumuşatmak için, çil, sivilce ve benleri yok edici kozmetik ürün olarak kullanılır. Yapraklarından elde edilen infusyon, ağrı dindirici ve kompres olarak kullanılabilir.

Frenk Üzümü
(Ribes nigrum)

Yüksekliği 1-1,5 m., dikensiz, taşkırangiller ailesinden olan, çok yıllık çalıdır. Açık yeşil renkte tomurcukları vardır; sonbaharda oluşur. Yaprakları saplı, mis kokulu, alt tarafında ufak bezleri vardır; onlar eter yağı salgılarlar. Çiçekleri küçük ve açık yeşil renginde; yan çiçekleri kendi çiçek saplarıyla uzun çiçek sapına sırayla yerleşmiş saçak ve sarkan 6-10 küme çiçeği oluşturur. Yabanî olarak ormanlarda, büyük ırmak kenarlarında yetişir. Ülkenin bütün bölgelerinde yetiştirilir.

İlâç olarak frenk üzümünün meyvesi, yaprağı ve tomurcukları kullanılır. Meyvesi olgunlaştığında, sapsız olarak sabah veya akşam toplanır. Tomurcukları ilkbaharda toplanır; meyvesi olmayan en üstteki ve an alttaki yaprakları sertleşmeden Mayıs-Haziran aylarında toplanır. Meyvesi, 50-60 derecede kurutulur. Tomurcuk ve yaprakları havalandırılmış gölgeli mekânda kurutulmaktadır. Frenk üzümü meyvesi eczanelerce toplanarak hazırlanır.

Kimyasal Terkibi: Frenk üzümü meyvesinde, şeker (%16,8), organik asitler (%2,5-4,5), pektin maddeleri (%0,5), boyar maddeler, antosian grubu maddeleri, sianidin, delfenidin ve bunların glikozitleri olan kvarsetin, isokversetin, askorbin asiti

(%100-300), tiamin (%0,14), riboflavin (%0,7), karotin, bioflavonoitler ve eter yağı bulunmaktadır. Yaprak ve tomurcuklarında askorbin asiti, eter yağı (bunun içeriğini pinen, sabinen, kariofilen, terpen ispirtosu ile fenol oluşturmaktadır) mevcuttur.

Etkisi: Frenk üzümü, idrar söktürücü, terletici ve yatıştırıcı özelliklere sahiptir. Frenk üzümü, solunum yolları iltihabında, iştahı açmak için ve askorbik asiti yetersizliğinde çok yaygın kullanılır.

Modern tıpta, vitamin kaynağı olarak ve organizmanın hastalıklara karşı direncini arttırmak için kullanılır. Halk hekimliğinde, frenk üzümü meyvesi, yaprağı ve tomurcuklarını beyaz şarapta bekletip, idrar söktürücü ilâç olarak, idrar torbası iltihabında, böbrek taşlarında, romatizmada terletici olarak yaygınca kullanırlar. Bitkinin yapraklarından hazırlanan ilâçlar, terletici özellikleri olduğundan, organizmadan purin fazlalığını, idrar asidini sökerek çıkartır. Bu yüzden bu ilâçlar, eklem ağrılarına da iyi gelir.

Yapraklarından demlenerek yapılan infusyon, gut hastalığında, idrar torbası taşlarında, idrar salgısı yetersizliğinde, deri hastalıklarında, solunum yolları iltihaplarında verilir. Çocukların vücudunda görülen her türlü leke ve sivilcelerde, frenk üzümünün tomurcuk ve yaprakları kaynatılır, süzüldükten sonra ılık olarak banyo yaptırılabilir. Kuru meyveleri demlenerek, askorbin asidi yetersizliğinde içilirse, iyi gelir. Meyvesinin şırası, ishal, ahiliya, gastrit ve kansızlıkta kullanılır.

• 1 yemek kaşığı frenk üzümü meyvesi, 1 bardak suda 1-2 saat demlendikten sonra, şeker katılır. Günde 2-3 kez, vitaminli çay olarak 1/2 bardak içilir.

• 1 yemek kaşığı yaprakları 300 ml. suda ½ saat kaynatılır ve poliartrit, damla hastalıklarında, günde 4-5 kez, 1/2 bardak verilirse, iyidir.

• İshalde, günde 3 kez, 1/2 bardak frenk üzümü şırası verilir.

• Meyve kaynatılarak, bu infusyona 1 yemek kaşığı nişasta ilâve edilir. İshalde, günde 3 kez, 1/2 bardak içilebilir.

Kuşburnu
(Roza canina)

Yüksekliği 1,5-2 m., gülgiller ailesinden olan bir çalıdır. Budaklarında bulunan dikenler sert, yay şeklinde ve aşağıya eğiktir. Yaprakları, sıralanarak yerleşmiştir, bileşik, kanat şeklinde, çiftsiz, kenarları sivri, ardıç gibidir; üst yüzeyi tüysüz, koyu yeşil, alt yüzeyi sönük yeşil renktedir. Çiçekleri büyük (eni 5 cm.'ye varan), çiçek sapında teker veya iki-üç adet, budağın ucunda dik uçlu orak gibi yaprakları yerleşmiştir; beş çanaktan, beyaz veya pembe beş taçtan oluşmaktadır. Haziran ayında çiçek açar; Ağustos'ta meyvesi olgunlaşır.

Kırgızistan'da çok yaygındır. 22 çeşit kuşburnu yetişmektedir. Bunların içinden şifâlı özelliklere sahip olan kuşburnu çeşitleri şunlardır: Begger gülü, dikenli gül, Fedçenko kuşburnu, kırışık kuşburnu. Bunlar, Ala-Dağ eteklerinde, Isık-Göl'de, Çatkal'da, Fergana'da, Kemin ve Tyan-Şan dağ eteklerinde, çalılıklar arasında yetişir.

Kimyasal Terkibi: Kuşburnu meyvesinde, boyar maddeler (%3), arıtılmış şekerler (%10-13), organik asitler (%3,5), yağ (%2,5), eter yağı, pektinler (%10-13), mineral tuzlar,

karotinler, fillohinon, riboflavin (%0,03), bioflavonoit (sitron) vardır. Askorbin asiti açısından çok zengindir. Meselâ, dikenli kuşburnunda %5-10 kadar, kırışık kuşburnunda %6 kadar, Begger kuşburnunda %5-8 kadar, Fedçenko kuşburnunda ise, %6 kadar askorbin asiti bulunmaktadır.

Kuşburnu meyvesi, olgunlaşma zamanı olan sonbahardan ilk soğuklara kadar el ile toplanır. Kurutulan meyvesinin kabuğu sert olup, biraz kırışık ve pembe renginde olur.

Etkisi: Kuşburnunun şifâlı özelliği, içerdiği askorbin asit ve flavonoitlere bağlıdır. Askorbin asidinin rolü çok büyüktür. Askorbin asit hücreler arası cevherlerin, kollajenin biosentezinde rol almaktadır. Dihidroaskorbin asidi, oksidasyon (yenileme) sürecinde yer alır; tirosin metabolizmasını etkiler; glikotation arıtımına ve folik asidinin transformasyonuna katılır. Kılcal damar yüzeylerinin geçirgenliğini engeller. Her türlü hastalıkların tedavisinde askorbin asidinin önemi çok büyüktür.

Sentez yoluyla elde edilen askorbin asidine nazaran, çeşitli meyvelerde (frenk üzümü, kuşburnu) bulunan askorbin asidinin etkisi 3-5 kat fazladır. Çünkü o, organizmaya çeşitli biyolojik maddelerle (flavonoitler) birlikte alınır. Bu yüzden C vitamini bitkisel ekstre ve şurup şeklinde alınmalıdır.

Kuşburnu meyvesi, profilaktif amaçla çok yaygın kullanılır. Tedavi amaçlı olarak C-avitaminozunda, C-hipovitaminozunda (askorbin asidi yetersizliği) ve çeşitli kanamalarda (hemorojik diatez), bulaşıcı hastalıklarda, kemik kırılmalarında, irinli yaralarda, kansızlıkta, aterosklerozda, pnevmonide, safra kesesi iltihabında kullanılır.

Kuşburnundan hazırlanan ilâç "Holosas" veya kuşburnu infusyonu, safra salgısını arttırır; safra asitlerinin sentezine yardımcı olur; safra sökülmesini arttırır; safra yollarının tonusunu yavaşlatır. Bu yüzden bu ilâçların karaciğer iltihabında, safra yolları iltihabında, safra kesesi iltihabında içilmesi faydalıdır. Safra kesesi iltihabının ilerlemesi durumunda ilâcın etkisi çok zayıf olur.

Kuşburnu meyvesi, susuzluğu giderir, iştahı açar ve yatıştırır. Öksüren kişilere 1-2 yemek kaşığı kuşburnu şurubu verilirse, iyi gelir. Safra yolları ile safra kesesi iltihabında aşağıdaki şekilde hazırlanan çay tavsiye edilir:

- Zibike otu (kökü) 20 gr.,
- Tarçın (kökü) 20 gr.,
- Yabanî hindiba (kökü) 20 gr.,
- Meyan (kökü) 20 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su koyulur; 15 dakika kaynatılarak süzülür. Günde 3 bardak içildiği takdirde safra söktürür.

İdrar torbası iltihabında, özellikle kanın idrara karışması hâlinde şu ilâç etkilidir: 1 yemek kaşığı şerbetçi otu, 1 çay kaşığı zibike kabuğunun üzerine 2 bardak sıcak su koyularak, 4 saat termosta demlenir ve süzülür. 1 gün içerisinde tüketilmelidir.

Gül
(Rosa)

Kimyasal Terkibi: Gülün bileşimi ve vücut üzerindeki etkisi birçok ülkenin bilim adamları tarafından araştırılmıştır.

Bilimsel araştırmalar sonucunda gülün (taç yapraklarının) bileşik kimyasal madde bileşimlerini içerdiği tespit edilmiştir. Gülde eter yağı mevcuttur. Bunun temelini geraniol, evgenol, feniletilalkol oluşturmaktadır. Yağı, gül suyuna özel bir koku vermektedir. Ayrıca gülün bileşiminde, şeker, kversetin, organik asit, mum, ekşimsi tat, koyu yağ ve antosianlar bulunmaktadır.

Etkisi: Çin halk hekimliğinde, gül çok yaygın kullanılır. Gülden hazırlanan yapışkan madde, yani reçinemsi bir ilâç, karın ağrısında, ishalde, akciğer hastalığında, sarılık, grip, anjin ve ağız boşluğu mikozitlerinde gargara olarak kullanılır. Gülün taç yapraklarından elde edilen toz, cilt iltihabında sürülerek kullanılabilir.

Gülden, gül suyu, gül reçeli, gül şurubu, gül yağı, konserve elde edilmektedir. Gül suyu, göz hastalıklarına karşı kullanılır. Tibet'te kırmızı gülü (çiçek yaprakçıklarını) karaciğer hastalığında, beyaz gülü ise kalp hastalığında kullanırlar. Çin'de gül (yaprakçıkları), kurt düşürücü ilâç olarak yaygın bir şekilde kullanılır. İshalde, hemoroid tedavisinde, vitamin takviyesi, rahatlatıcı ürün olarak, bir de ilâç yapımında kullanılır.

Tıp ve ilâç sanayisinde, kokulu Damaska gülünden gül yağı elde edilmektedir. Bu değerli ürünün bir gramı dünya piyasasında iki gram altına eşittir.

Çavdar
(Secale cereale)

Çavdar, Rusya'da önemli hububat ürünlerinden biridir. Çok eski zamanlarda ve daha sonraları, yani zamanımıza kadar, beyaz ekmek genelde bayram ve ziyafetlerde kullanılırken, çavdar ekmeği de günlük hayatta kullanılmaktaydı.

Kimyasal Terkibi: Çavdar tahılında, %67 kadar karbon, yaklaşık %11 besi özü, yağ, enzimler ve diğer maddeler mevcuttur.

Etkisi: Çavdar, eski zamanlardan beri iki şekilde kullanılmaktadır. Öncelikle gıda mahsulü olarak ve halk hekimliğinde kullanılır. Bu gelenek dünyanın birçok ülkesinde kalıplaşmıştır. Birçok özelliği olan çavdar, Rusya'da kvas imalatında da kullanılır. Çavdar ekmeğinin bazı durumlarda tek başına bile şifâlı özellikleri vardır. Halk hekimliğinde, bazı durumlarda mide boşaltılması için tavsiye edilir. Çavdar ekmeği, kronik kabızlığı olan insanlara verilir. Çavdar kepeğinden yapılan çay (infusyon), şiddetli ishal durumunda içilebilir. Çavdar kepeği çayının, öksürük, balgam söktürme ve yumuşatma için kullanılması tavsiye edilir.

Sıcak suda bekletilmiş çavdar ekmeğinin hâricî yaralar (kapalı yaralar) üzerine koyulması faydalıdır. O, yaranın kısa sürede patlamasına yardımcı olur. Ayrıca çavdar tahılından yapılan ılık hamurun şişlikleri yumuşatıcı özelliği vardır. Şiddetli ağrı gösteren şişliğin üzerine sıcak hamur koyulması iyi sonuç verir.

Patates
(Salanium tuberosum)

Kırgızlar için ekmek gibi hiçbir şeyle değiştirilemeyen başka bir basit bitki daha varsa, o da patatestir. Onun özgeçmişi de çok ilginçtir. Kırgızcada patates anlamında kullanılan "kartofel" kelimesi, Almanya'dan gelmektedir; fakat patatesin anavatanı Güney Amerika'dır.

Kimyasal Terkibi: Patates terkibini, nişasta, besi özü, yağ, atkulağı, limon, elma ve başka asitler, organik asitler, ayrıca potasyum, fosfor, B1, B2, C, PP vitaminleri, taze patatese özel

koku ve tat verici amnmin ispirtosu oluşturur. Patates, zehirli bir bitkidir. Güneşte kalan yeşil patateslerde zehirli alkaloit solanin vardır.

Etkisi: Çin halk hekimliğinde, patates çok yaygın kullanılır. Pişirilmiş patates, idrar söktürücü etkiye sahiptir. Çiğ patates şırası, midedeki asit oranını dengeler; mide ve bağırsak fonksiyonlarını düzenler; idrar söktürür; mide bulantısını, kusmayı keser; midedeki ve bağırsaklardaki ağrıları giderir. Çiğ patatesin şırası, baş ağrısında, gastritte içilir.

Çin'de, patatesi başka bitkilerle beraber, ensefalit, beslenme bozukluğu ve cilt hastalıklarında kullanırlar. Şırınga şeklinde onun infusyonunu kullanırlar.

Cerrahî uygulamada, sağlamca, kaymayacak biçimde sarılan nişastalı sargı bezleri olumlu etkiler göstermektedir.

Sarı Meyan
(Thermopsis alterniflora)

Çanaklılar familyasından, yüksekliği 1 m.'den az olan, köksüz, iri yapraklı ottur. Sarı çiçekleri dağılarak yerleşen grubu oluşturur. Tohumu, çanak şeklindedir; onlar pamuk çanağı gibi yumru, yassı, ucu sivridir. Çiçek açtıktan sonra tohumu böbrek şeklini alır; uzunluğu 5-6 mm., rengi açık kahverengi olur. İlkbaharın sonunda, yaz mevsiminin başında çiçek açar; tohum vermesi yaz mevsiminin sonuna denk gelir. Dağ eteklerinde, hiçbir şey ekilmeyen tarlalarda, su kenarlarında yetişir. Yabanî ottur.

Kimyasal Terkibi: Sarı meyanın bileşiminde, sitizin, pahikarpin, metilsitizin, termoksin, akagrin, alkaloit, sinarozit, luteolin,

hrizoeriol, termopsozit flavonoitleri, organik asitler, yapışkan reçine, şeker bulunur. Çağdaş tıpta, sarı meyan farmakolojik sanayinin değerli hammaddesi olarak kullanılır. Sitizinin üretiminde sarı meyan değerli hammaddedir. Balgam söktürücü "Galen" ilâcının yapımında işlenir.

Etkisi: Akciğer hastalığında, kronik bronşitte, balgam söktürücü ilâç olarak kullanılır. Bunun için, 1 yemek kaşığı otuna 1 bardak kaynamış su koyularak, yarım saat demlenir. Süzülen şifâ, günde 3-4 kez, yemekten önce, 1 yemek kaşığı içilir.

Solucan Otu
(Tanacetum vulgare)

Bileşikgiller familyasından olan, çok yıllık ottur. Kökü derine iner; çok köklüdür. Budakları tüylü, dik yetişen bitkidir. Yaprakları dilim dilim olarak, dik yetişir. Bir sapına teker teker küme yaprak yerleşmiştir. Çiçeği sarı, küçük, kenarları sepet şeklinde yuvarlak, gövdesi serttir. Her budağından çıkan küçük budaklarında birer yuvarlak çiçek yerleşmiştir. Budaklarındaki yaprakları seyrektir, genelde çıkmaz. Çiçek sepetleri küçük, 5-8 mm.'dir. Çiçeği döküldükten sonraki tohumu sivridir.

Solucan otu, uzun süre çiçek açar; tohumu Ekim'de olgunlaşır. Yayılma bölgesi geniştir; su kenarlarında, yol kenarlarında, dağlarda, tarlalarda, tepelerde, ekin arazilerinde yetişir. Solucan otu çiçek açtığı sırada toplanır. Çiçeğini 3 cm.'den kısa olmayacak şekilde keserek, gölgeli mekânda kuruturlar. Şifâ için hazırlanan mis kokulu hammaddeyi ovalayıp, harmanlarlar.

Kimyasal Terkibi: Solucan çiçeğinde, eter yağı bol miktardadır. Onun bileşiminde, kamfara, tuton, borneol, pinen mev-

cuttur. Alkaloitler, mayalayıcı maddeler, acı maddeler, flavanoitler, luteolin, kversetin bulunur. Solucan çiçeğinden hazırlanan ilâç, toz veya infusyon şeklinde kullanılır. O, asalak yok edici, kolesistit, hepatit, safra temizleyici ilâç olarak etkisi kuvvetlidir. Solucan çiçeğinden "Tanatsin" denen ilâç hazırlanır. Yaprak saplarında insektisidler bol miktardadır.

Etkisi: Çiçekleri, karaciğer hastalıklarında, safrada kum, taş oluştuğunda, safra söktürücü ilâç olarak kullanılır.

• 1 yemek kaşığı çiçeğinin üzerine 2 bardak kaynamış su koyularak, 20 dakika demlenir. Hazırlanan infusyon süzülerek, günde 2 kez, yemekten sonra, sabah ve akşam 2 yemek kaşığı içilir. Çocuk asalaklarını düşürmek için infusyondan şırınga uygulanır.

Üzüm
(Vitis viniverci)

Elde yetiştirilen üzüm, Asya'da, Avrupa'da 7-9. bin yıllarında ortaya çıkmıştır. Onun şifâlı özelliği eskiden biliniyordu. Üzüm hakkında kadim Roma bilginleri Selsiya, Pliniya, Galen, Ortaçağdaki filozof ve hekim İbn-i Sînâ'nın çalışmalarından bilgi alınabilir. Sonradan, tıbbın ayrı bir dalı hâline gelen "Ampeloterapi", üzüm ile tedavi ortaya çıkmıştır.

Kimyasal Terkibi: Üzüm meyvesinde, şeker (% 27), sakaroz (% 5,5), asitlerden elma, şarap, salisil; vitaminlerden C, B, P, PP grupları vardır. Meyvesinde boyar maddeler, mum, pektin, potasyum, kalsiyum, demir, magnezyum, manganez, kobalt, sodyum, fosfor tuzları mevcuttur.

Etkisi: Üzüm meyveleri, perhiz besini olarak değerlidir. Şifâlı amaçla kullanılırsa, organizmayı kuvvetlendirir; metabolizmayı düzenler. Çok zayıflayan hastalar, enfeksiyonlu hastalıklardan iyileşmeye başlayanlar, kalp-kan-damar sistemi, böbrek ve karaciğer, mide, bağırsak hastaları için üzüm ile tedavi tavsiye edilir. Akciğer ve ana solunum organları yolları hastalıklarında şifâlı etkisi kuvvetlidir.

Şifâ amacıyla, kurutulmuş üzüm kullanılır. Kuru üzüm çok önemli bir besindir. Onun organizmaya tesiri çeşitlidir; genel kuvvet verici, safra temizleyici, idrar söktürücü, kan yapıcıdır. Kuru üzüm, tansiyon bozukluğunda ve kalbi zayıf olanlar için çok yararlıdır, çünkü onda kalp kaslarına gerek olan potasyum ve kolay hazmedilen şekerler boldur.

Kozmetikte, tam olgunlaşmamış meyvesinin şırası kullanılır. Bu, cildi dayanıklı yapan, cilde yumuşaklık, esneklik, ferahlık veren üründür.

Mısır
(Zea mays)

Mısır, kültür bitkisi olarak çok eskiden beri bilinmektedir. Arkeologların tespitine göre, tahıl bitkisi olarak zamanımıza kadar birkaç bin yıl önceden beri üretilegelmektedir.

Kimyasal Terkibi: Mısır püsküllerinde, basura karşı etkisi olan fillohinon ve temel aktif madde sayılan K vitamini bulunmuştur. Bunların yanı sıra püsküllerde karatinoitler, askorbin ve panganit asitleri, inozit, yağ ve eter yağı, acı glikozitler, kamedler, saponinler, şekerli ve katmerli maddeler, taninler, sitosterol, stigmasterol ve daha tespit edilememiş birçok alkaloitler vardır.

Etkisi: Mısır, tâ eskiden beri halk hekimliğinde, şifâ amacıyla kullanılagelmiştir. Onu, karaciğer hastalıklarında, sarılıkta, uzun süre geçmeyen şişliklerde, çeşitli kanamalarda, kadın hastalıklarında yatıştırıcı ürün olarak kullanıyorlar. Bu amaçla, püsküllleri yetişen mısırın ucunu iyice temizleyip, ev çatısında kurutmuşlardır. Onu, idrar organları hastalıklarında tavsiye ederler. Mısır püsküllerini, kolesistit, holanjit, hepatit hastalıklarında safra söktürücü, safrada taş oluştuğunda ve voyanka hastalığında idrar söktürücü hammadde olarak kullanırlar. Aterosklerozu önlemek ve tedavi etmek için, mısır yağını kullanırlar; çünkü o kandaki kolesterolün miktarını indirir.

Bulgar hekimliğinde, mısır püskülleri, karaciğer, böbrek, şeker hastalıklarına karşı yaygın kullanılır. Tibet hekimliğinde, iştah kapatıcı ürün olarak ve zayıflamak için tavsiye edilir.

IV. BÖLÜM

VÜCUT BAKIMI SAĞLIK BİLGİSİ

İnsan, vücudunu, iki ana prensip itibariyle, temiz tutma ve geliştirme sayesinde güzel koruyabilir. Vücut temizliğini sağlamak amacıyla, temel olarak su ile sabun kullanılır. Temizlikte su kalitesinin de önemi büyüktür. Cildi alerjiden uzak tutan, hiçbir katkı maddesi bulunmayan, en zararsız, temiz sular, buzların erimiş suyu ve pınar suyudur. Bileşiminde kalsiyum tuzu bol miktarda bulunan su ile çok yıkanma, alerjiye yol açar; o yüzden böyle sulara genelde boraks ile karbonat (1 bardak suya ¼ çay kaşığı) katarlar veya suyu kullanmadan önce iyice kaynatırlar.

Suyun sıcaklık derecesinin de önemi büyüktür. Soğuk su, kan damarlarını ve sinir sistemini uyarıp, cildin ve genel organizmanın çeşitli hastalıklara karşı direncini arttırır. Bu sebepten, sürmek için soğuk suyu, kan damarlarını güçlendirmek amacıyla da ılık ve soğuk suyu değiştirerek kullanırlar. Yıkandıktan sonra cildi havlu ile kızarana kadar kurulamak gerekir.

Cilt yağlı ise, daha çok ılık suyu kullanırlar. Çünkü sıcak su kan damarlarını genişletip, ciltteki yağları eritir. Kir, kepekleri

temizleyip çıkartır. Fakat sıcak suyun gereksiz yere fazla kullanılması, cilt kan damarlarında kan pıhtılaşmasına yol açabilir. Çeşitli hastalıklara karşı direnci zayıflatır ve deriyi yumuşak hâle getirerek karartır. O yüzden, sıcak su ile haftada bir veya iki defa, yatmadan önce (hamamda, banyoda, duşta) yıkanmak gerekir. Yüz, el, ayak yıkamak için ise, herkes cilt özelliğine göre (yağlı ise sıcak su; yağsız ise soğuk su) su kullanmalıdır.

Cilt temizliğinde ikinci etken, sabundur. Sabun, derideki kir ile karışınca, yağı eritip, kepeklerden arındırır. Fakat sabunun fazla kullanılması, cilt kurumasına yol açabilir. O yüzden, cilt fazla kuru ise, sabunu az kullanmaya özen gösterilmelidir. Tam tersi, cilt ne kadar yağlı ise, sabun o kadar fazla kullanılabilir.

Sıcak su ile sabunlanarak yıkanıp, arkasından soğuk su kullanan insanlar çoktur. Çünkü bu, cildi temiz tutmaya ve kuvvetlendirmeye yardım eder. Bu şekilde, haftada bir kez yıkanma tavsiye edilir.

Sıcak havalarda insan çok terler. Bazen günde 5 litreden 10 litreye kadar ter çıktığı zamanlar da olur. Terleme süreci, insanın sinir sisteminin durumuna bağlıdır. Bir şeyden ürktüğünde, korktuğunda vücudu soğuk ter bastığı, heyecanlanıp sabırsızlandığında ise, avuç içini ter bastığı herkesçe malûmdur. Sinir sistemleri çabuk uyarılan insanlar çok terlerler. Böyle insanlar azıcık bir şey kaldırdığında ya da basit bir şeye heyecanlandığında, hava ısısı biraz yükseldiğinde de terleyiverirler.

Ter bezlerinin biriktiği avuç içi, taban, ut yeri, koltuk altı gibi bölgeler çok terler. Bu, insanı usandırır. Ayrıca böyle insanlar çabuk soğuk alırlar. Ter, cildi gevşettiği için mikroplar kolay ulaşır

ve çeşitli hastalıklara yol açar. Çok terleyen insanın cildi, yumuşak olur; sivilceler çıkar. O, bazen cilt kaşıntısını meydana getirir.

Terden ve onun zararlarından kurtulmak için, temizliği korumak çok önemlidir. Çabuk terleyen bölgeleri sürekli ılık suyla yıkayıp, temiz havlular ile kurulayıp, yağlı pudra sürmek lâzımdır. Böyle pudralar sadece cildi kurutmanın dışında, pudralanan bölgeyi de terletmez. Aşırı terleyen insan, az miktarda tuz katılmış su içmelidir.

Yüz Bakımı

Cildi temiz, cilt görünüşü nazik tutmaya, kırışıklıklardan korunmaya çalışmak tabiî çabadır. Bu sonuca yüz sağlık bilgisi ve bakımı ile ulaşılabilir. Bunun için, doğru beslenmenin, mide ve bağırsağın çalışmasına dikkat etmenin, alkollü içki içmemenin, yağlı etler kullanmamanın, yemeğe katılan acı baharatları ve çeşitli çabuk uyarıcı besinleri (özellikle kahve) az kullanmanın, bol vitaminli yemek yemenin, zamanında dinlenmenin önemi büyüktür.

Yüz cildine sağlık bilgisi yoluyla bakım yapma, onu çeşitli hastalıklardan korur ve cildin zamanından önce yaşlı görünmesini önler. İnsan cildi, organizmanın genel yapısı, yıl mevsimi, iklim etkileri, çalışma ve hayat şartlarına tâbidir ve onun bakımı da bu özelliklere bağlıdır.

Tozlu iş mekânlarında çalışanların, iş sonrası yüzünü yumuşak havlu ile iyice silerek, "badem sütü", "kadife kremi" gibi sıvı kremleri kullanması uygundur. Açık mekânlarda, güneşli, rüzgârlı havalarda bulunanlar, geniş kenarlı şapka giyerek veya

beyaz örtü takarak güneşten ve tozdan koruyucu gözlük takarak, dışarı çıkmadan önce yüze ve ele güneşten koruyucu kremler sürmelidir. Normal yüze de sözünü ettiğimiz hijyen kuralı uygulanmalıdır.

Yüz kuru ciltli ise: 1. Tuzlu sudan, 2. Soğuk (ayaz, soğuk rüzgâr vb.) etkisinden, 3. Yüzü yarı kurulamaktan, 4. Sabunu sık kullanmaktan kaçınmak gerekir. Bu ters etkilerin hepsi, cildin kurumasına ve çatlamasına yol açar.

Kuru ciltli yüz, sadece yatmadan önce bir kere yıkanmalıdır. Sabahleyin sabunlanarak yıkandığında, geceleyin ciltte salgılanan yağlar gider ve sıcak soğuğa, rüzgâra karşı hassas olur. Eğer cilt kuru ise, kaynatılan suyla, oda sıcaklığında, sabun kullanılmadan yıkanması yararlıdır. Eğer kaynatılmış su bulunmazsa, onun yumuşaması için, 1 litre suya 1 çay kaşığı karbonat veya ½ çay kaşığı boraks katılabilir.

Bazı ciltlerin sık yıkanması iyi değildir. Böyle durumlarda günde iki kez "kadife krem" ya da "badem sütü" adlı kremleri kullanmak veya bitki yağlarına batırılmış bir pamuğu cilde sürerek, sonra kuru gazlı bez veya kuru pamuk ile cildi silmek lâzımdır. Bu durumda cilt, daha iyi temizlenir ve yüzde çok az miktarda yağ tabakası kalır. Yatmadan önce şeftali, badem ve ceviz yağının yüze sürülmesi de yararlıdır.

Eğer cilt aşırı kuru olup, çatlama meydana gelirse, o zaman haftada 2-3, hattâ daha çok kez yumuşatıcı maske uygulamak gerekir (1 yumurta sarısına 1 çay kaşığı bal katılarak hazırlanır) veya yağlı krem fazla sürülür.

Cildi yumuşatmak için baldan hazırlanan şu maske kullanılır: Yumurtanın sarısını ezip, ona 1 çay kaşığı bal ve o kadar da gliserin eklenir veya 1 çay kaşığı bala 1 yemek kaşığı mısır kavutu karıştırılır. Bu karışımlar yüze ince tabaka şeklinde sürülerek, 10-15 dakika bekletilir, sonra ılık su ile yıkayıp, biraz pudra sürmek gerekir.

Eşit ölçülerdeki bal ile kaymak, yumurta sarısı ile karıştırılarak da yüze uygulanabilir. Onu uyguladıktan 15-20 dakika sonra, yüzü ılık su ile yıkamak lâzımdır; pudra da sürülebilir.

Petrol tasfiyesinden alınan mineral yağlar, meselâ vazelin, kozmetik amaçlar için yararsızdır; gliserin de öyledir, suyu fazla emerek cildin kurumasına yol açar. Yıkanmak için, suya %5 ölçüsünde gliserin katılabilir. Kuru cilde kozmetik amaçla kullanılan alkoller (kolonya, parfüm) ve çeşitli bitkilerin alkollü tentürleri uygulanmamalıdır. Cildi daha beter kuruttuğundan dolayı, pudranın fazla kullanılmasını sınırlamak gerekir. Pirinç veya mısır pudrasının kurutucu etkisi azdır; güzel pudralardandır.

Cilt kuru iken rejimin önemi büyüktür. Bu durumda yağ, karbonhidrat, vitamin, özellikle A vitamini bakımından zengin (balık yağı, süt, yumurta, havuç nektarı) yemekler, sebzeler, meyveler tavsiye edilir. Mide ve bağırsak salgısının zayıflığında, kabızlık durumlarında, iç sürdürücü besinler kullanılır: Yatmadan önce 2-3 tablet ışgın (0,5) veya sabahleyin birazcık suya 1-2 çay kaşığı kükürtlü magnezyum asidi ekleyip, içilebilir. Özellikle, kuru rüzgârlı, soğuk günlerde dışarı çıkmamaya, ılık ve sıcak havalı günlerde ise, dışarıda fazla bulunmaya özen gösterilmelidir.

Yağlı cilt ile kuru cildin iyi bakımlarının sonuçları fark edilir derecede büyüktür. Cilt yağlılığını aza indirmek için, ilk olarak

sıcak su ile sabunlayarak yıkamak lâzımdır. Sabun, yağı eritir; cildi fazla gereksiz maddelerden arındırır; cilt bezlerinin çıktığı gözenekleri açar. Sıcak su ise, ciltteki kan dolaşımını hızlandırmanın yanı sıra onun çabuk temizlenmesine ve yağsız olmasına yardım eder. Sıcak sudan dolayı gitgide genişleyen kan damarları, yıkandıktan sonra tekrar çekilir. Bu sürede yağ salgılanması da az olur. Fakat sabun ile suyun fazla kullanılması da yararlı değildir, mümkün olduğu kadar potası az, bebek sabunu veya vazelin ya da bornotimol gibi yumuşak sabunlar ile yıkanmak iyidir.

Cildi yağından arındırıp, gözeneklerini temizleyip, onların kasılması için günde bir iki kez % ½ nışadır alkolünün eritmesi ile silmek gerekir ya da 1 çay kaşığı şapa 1/2 bardak votka veya 1 bardağın üçte biri kadar parfüm, ½ çay kaşığı gliserin karışımını kullanmak yararlıdır. Bu, her evde kolaylıkla yapılabilir.

Sivilceli cilde yağlı kremler, çeşitli yağlar sürülmez. Yüzü sabunlayarak (bor, bornotimol, karbolik bebek sabunları ile) yıkamak daha iyidir. Sabunu sıcak suyla iyice köpürterek önce yüzü bir-iki dakika ovalamak, sonra ilk önce sıcak, arkasından soğuk su ile durulamak lâzım. Bunun dışında, her gün iki kez karbonat veya boraks eritmesi katılmış su ile (0,5 bardak suya 1 çay kaşığı) cildi temizlemek gerekir.

Evde hazırlanabilen salatalık tentürü de kullanılabilir; salatalığın üstüne votka koyulup, biraz bekletildikten sonra, küçük parçalar hâlinde doğranır; sonra votkanın içinde altı güne kadar bekletilir. Bu süre geçince süzülerek, yüzü temizlemek için kullanılır.

Ayda 1-2 kez buhar banyosu (buğulama) uygulaması tavsiye edilir. Bunun için, çukur tabağa kaynar su koyup, yüzü onun

buğusuna tutarak, havlu veya örtü ile örtmek lâzımdır. Sonra yüzdeki teri havlu ile yavaşça silmek gerekir.

Bunların dışında, doktorların tavsiyesi ile ilâç da kullanılabilir. Onların biri C vitaminidir. Onu 0,5 gramdan günde 3 kez 10 gün süreyle içmek lâzımdır; sonra ara verip, tekrar 10 gün içilir. Bu yılda 3-5 kez tekrarlanabilir.

A vitamininin de yararı büyüktür. Onu konsantre şeklinde 10-15 damla olarak, günde iki kez bir ay süre içmek lâzımdır (yılda 3-4 kez tekrarlanabilir). Mide hastalığında, iki hafta süresince, günde iki kez 0,5 gr. kükürt veya bira mayasını (tablet şeklinde ise 1 ay boyu, günde üç kez birer tablet, sıvı ise 1/2 günde iki kez) içmek yararlıdır.

Deri altındaki bezlerin yağı sindirmekte zayıf çalışmasının, yüz cildi ile yüz kaslarının sıkılığının gevşemesinin neticesinde yüzün pürüzsüzlüğü kaybolup, kırışıklıklar çoğalmaya başlar. Temizlik ve özenli bakım, cildin erken yaşlanmamasının temel çaresidir.

Kırışıklıklara her çeşit yaştaki insanlarda, bazen gençlerde bile rastlanabilir. Bu da ilk olarak alını kırıştırmak, gözleri kısmak gibi çeşitli alışkanlıklardan kaynaklanır. Uyurken başın yanlış yerleştirilmesinden dolayı da zamanından erken kırışık oluşabilir. İnsanların çoğu yüksek yastıkta uyumayı sever; bu durumda baş göğüse doğru eğilir; çenede ve boyunda kırışıklıklar ortaya çıkar. Yüzü sık yıkayıp, çok fazla pudra kullanmak da kırışıklıklara sebep olabilir.

Yüzde kırışıklık, oluştuktan sonra bakım yapma fikri doğru değildir. Kırışıklığı gidermektense, onun için tedbir almaya çalış-

mak daha kolaydır. Alında, boyunda, ağız çevresinde kırışıklıklar oluşmaya başladığında yüz bakımına başlamak lâzımdır. Bu durumda, sıcak kompresin önemi mühimdir. Bunun için havlu veya mendili, eni 20-25 cm. olacak şekilde katlayıp, sıcak suya batırarak sıkmak gerekir; sonra ağız ile burun açık kalacak şekilde yüz örtülür; 2-3 dakika bekletilir. Sonra yüz silinip, soğuk su ile yıkanmalıdır.

Yüzü tuzlu suyla yıkamanın da (1 bardak suya 0,5 çay kaşığı tuz) yararı büyüktür. Uyumadan önce yüze çocuk kremi sürmek de lâzımdır. Yüze yağlı kremler sürüldükten sonra, kremin şekli bozulmayacak şekilde geniş gazlı bez ile 2-3 kat sarılır. Yüze krem sürülmeden dışarı çıkılmaz.

Cilt gevşeyip, erken kırışmaması için, yüze vurarak masaj yapılması tavsiye edilir; kan dolaşımını hızlandırır. Bunun için, dört parmağı birleştirip, ucunu bir seviyeye getirip, sağ el ile sağ yanağa, sol el ile de sol yanağa vurmak gerekir.

Gözün alt kısımlarına da orta parmak, yüzük parmağı, serçe parmağı uçları ile sırayla vururlar. Çeneye sol elin tersi ile sağdan sola, sonra sağ kolun tersi ile soldan sağa doğru vurmak gerekir. İkinci çene oluştuğunda havlu veya mendil ile vurmak iyidir. Bunun için havlunun ortasını ıslatıp, iki kenarından tutarak, yavaşça vurmak yararlıdır. Bu hareket birkaç defa tekrarlanır. Kendi kendine masaj yapmayı her zaman uygulamak lâzımdır.

Maske yapma da yüze en iyi yararı sağlar. Kırışık oluşmaz. Maskeyi değişik şekillerde hazırlayabilirsiniz:

• ½ çay kaşığı bal ile 1 çay kaşığı gliserinle ezilen yumurta sarısı karıştırılır.

• 20-25 gr. maya, süt veya bitki yağına katılarak, kaymak gibi koyulaşana kadar karıştırılır.

• 25 gr. maya suya katılıp, kaymak gibi koyulaşana kadar karıştırılır.

• İyice çırpılmış yumurta akına veya sarısına 1 çay kaşığı bal ve 1 yemek kaşığı mısır kavutu karıştırılır.

• Siyah buğday unundan maya yapılır.

Sadece yumurtanın akından veya sarısından da maske yapılabilir. Maske genelde 15-20 dakika bekletilir; maya karışımlı maskeler dışındaki maskeler ise, uykudan önce uygulanır ve sabahleyin yıkanır.

Boyun kırışıp, ikinci çene oluşup, cilt gevşemeye başladığında, o bölgelere her gün bir-iki kez, el sırtı veya tuzlu su ile ıslatılmış (15 bardak suya 1 çay kaşığı tuz) havlu ile vurularak masaj yapılır.

Kırışık oluşmaya başlayan bölgeye, 1 çay kaşığı badem çekirdeğinin kepeğine, aynı miktarda su ile gliserin katılan karışımı sürmek lâzımdır. Bu karışım iyice çırpılıp, kırışık oluşan yerlere uygulanır ve yarım saatten bir saate kadar bekletilir. Sonra yüz ılık suyla yıkanıp, krem sürülür.

İlkbahar ve yaz aylarında bazı insanlarda çil oluşur. Onu "Bahar", "Metamorfoza", "Çistotel", "Güzellik" adlı kremler ile yok etmek mümkündür. Böbrek hastalığından, hamilelikten kaynaklanan çil oluşmasında ve emziren kadınlarda bu kremler kullanılmamalıdır. Çünkü bu kremlerde civa bulunmaktadır. Bazı

bayanlar çilleri yok etmek için kremle iyotu karıştırarak sürerler, ama bu fayda etmez. Ne olursa olsun, kreme iyot katarak kullanmak iyi değildir. İyot, cildi yakar ve yüzde kalıcı iz bırakır.

Yavaş beyazlatıcı krem olarak, 2 çay kaşığı salatalık suyuna 30 gr. besleyici krem katılmış, özel yapımlı krem kullanılabilir. Bu krem, ağzı iyi kapatılan siyah renkli cam kavanoza koyulup, karanlık mekânlarda saklanmalıdır. Bu kremi herkes hazırlayabilir.

Yüzü beyazlatmak için, ev şartlarında, yüz yoğurt ile yıkanabilir veya çilekten, frenk çileğinden, rendelenmiş salatalıklardan hazırlanmış maskeler kullanılabilir. Maske uygulandıktan 30-40 dakika sonra, yüz ılık suyla yıkanıp, besleyici krem sürülür.

Yatmadan önce, yüze taze salatalık, domates, çiğ patates, sebzeler, soğanın suyu ve bir dilim limon sirke ile birlikte karıştırılıp, sürülebilir. Köpükleşinceye kadar çırpılan yumurta akına 1 limon suyu, 4 gr. gliserin ve 100 gr. votka katılarak hazırlanan özel bileşim, yüz için yararlıdır.

Yukarıda belirtilenlerin hepsi çili yok etmek için değil, ondan korunmak için kullanılır. Eğer bu çabaların hiçbiri yararlı olmayıp, tam tersine çil oluşma çoğalırsa, doktorun tavsiyesi olmadan, başka çabuk etki edici kremler veya losyonlar hazırlayıp, yüze uygulamak iyi değildir. Çünkü yüzde iz kalabilir.

Yüzü beyazlatıcı kremi ilkbahardan sonbahar bitene kadar uygulamak lâzımdır. İlkbaharda ve yazın, güneşten koruyucu krem ve pudralar kullanmak gerekir.

Güneşten koruyucu krem ve pudralar, maskelerin etkisi, sadece 3-4 saat geçerlidir. Bu sebepten dolayı, bunları günde birkaç kere uygulamak gerekir.

Kaş ile kirpik, yüzün güzellik unsurlarıdır. Kirpikler gözü rüzgâr ve tozdan korur. Kirpiği korumak için, göz köşelerini temiz tutmak lâzımdır. Gözü el ile silmek yanlıştır; bu sebeple göz kızarır ve bazen hastalık meydana gelebilir. Papatyanın kurutulmuş çiçeğini kaynatıp, süzülmüş suyu ile gözü yıkamak yararlıdır (2 çay kaşığı papatya çiçeği 1 bardak sıcak suya katılıp, kaynatılır). Göz kızarıklığı veya hastalığı ortaya çıkınca, bu suya batırılmış pamuk veya bez parçası göze koyulmalıdır.

Kaş dökülmesini engellemek için 30 gr. hintyağı, 15 gr. ayçiçek yağı, 5 gr. kafur yağının karışımı sürülebilir.

Kadınların kaş şekillerini değiştirip, boyadıkları çok bilinir. Fakat simsiyah boyanan kaş ile kirpik, yüze yapmacık renk verip, tabiîliğini kaybetmesine yol açar. Kaşı özel kalemlerle boyamak lâzımdır. Şekil vermek için ise, fazla bölgelerini özel cımbızla almak gerekir; jilet ile alınırsa, kıllar sert olarak çıkar.

Saç Bakımı

İnsan saçı bir taraftan dökülüp, bir taraftan çıkarak, her zaman değişime uğrar. Her gün 30'dan 120'ye kadar saç dökülür. Dökülmüş saç yerine yeni saç çıkar. Her saç teli ortalama 2-4 yıl kadar yaşar. Ortalama saç günde 0,4 milimetre uzar ve 7-8 hafta sonra derinin dışına çıkar.

Saç dökülmesi ve uzarnası sinir sistemlerinden, beslenmeden kaynaklanır. Saç ilkbaharda ve sonbaharda çok dökülür; kansız, stresli insanların saçı daha da fazla dökülür.

Saçın gür ve sağlıklı olması için, onu yıkayıp, temiz tutmaya özen göstermek lâzımdır. Fakat saç sık yıkandığında, kuruyarak yıpranır. Saç, sıcak suyla ve şampuanla yıkanır; saç kiri ve kepek ancak o zaman gider. Eğer suda kireç tuzu fazla ise, o zaman sabun iyi köpürmez; yıkadıktan sonra saç birbirine yapışır. Saçı yıkamadan önce kireçli su iyice kaynatılmalıdır veya nışadır ispirtosu (1 litre suya yarım çay kaşığı ispirto) katılır; o zaman su yumuşar ve saç iyi yıkanır.

Çok yağlı veya çok kuru olmayan normal saçları yıkamak için, şampuanın tüm çeşitleri kullanılabilir; çamaşır sabununda potas çok miktarda bulunduğundan, saç diplerine alerji yapabilir. Kuru saçı az yıkamak lâzımdır ve saç kreminin kullanılması iyidir. Bunun için, yoğurt saç diplerine kadar sürülüp, 5-10 dakika sonra ılık suyla yıkanır. Yoğurtla yıkanan saç, ipek gibi parlak ve yumuşak bir görüntü kazanır.

Saçın tabiî rengini korumak için, kuru saçı hintyağı ve dulavrat otu yağı ile yağlamak lâzımdır. Özellikle hintyağı çok yararlıdır. Bunun için tarağa pamuk geçirip, onu yağa batırıp, saç diplerinden başlayıp taranmak gerekir. Yağ, saç tarafından çabuk emilir; bu yüzden, onu yatarken sürüp, sabahleyin kuru havlu veya bez ile silmek gerekir. Saça sürülen yağın çabuk yayılmaması için, ana saf ispirto katılabilir (60-80 gr. hintyağına 20-40 gr. ispirto katılmalıdır).

Saç yağlı ise, şampuan ve sıcak su ile sık sık yıkanmalıdır. Yağlı saç kiri ancak böyle giderilir. Fakat saç derisinin alerji

olmaması için, önce şampuan ile, sonra "Yumurtalı" ve "Aile" adlı sabunlarla yıkamak gerekir. Tarak ile fırçayı temiz tutmak lâzımdır. Her aile ferdinin ayrı bir tarak ve fırçası olmalıdır.

Saçı sık olarak jiletle almak veya dibine kadar tıraş etmek saç uzamasına yardım edeceğine, tam tersine, saç diplerinin zayıflamasına yol açar. O yüzden, erkekler 4-5 haftada tıraş yapabilirler. Uzun saçlı bayanların saçı sık yıkanmalı ve taranmalıdır. Saçın çok sıkı örülmesi zararlıdır.

Bazen saçı kepek basabilir. Fakat kepek çeşitli, kuru veya yağlı olabilir. Kuru kepek, toz gibi saçı sarar, tarandığında gider. Yağlı kepek ise, saç derisine sarı tabaka şeklinde sıkı yapışır, yağlı olur. Kepekli saçı her gün sık dişli tarak ile tarayıp, kepekleri fırça ile temizlemek lâzımdır.

İnsan saçı sadece yaşlandığında ağarmalıdır. Zamansız ağarmanın ise mutlaka nedeni olur. Fazla üzülme veya çok hastalanmanın neticesidir. Saç ağarmasını önlemek için, hiçbir çare yoktur. Saç beyazlarını kapatmak, şimdilik ancak saçı boyamakla sınırlıdır. Ağarmış saçı boyamak için, çok sayıda ilâç vardır. Bunların arasındaki bitkiden yapılan boyalar zararsızdır. Kına, papatya, Yunan cevizinin infusyonu, ışkın, soğan kabuğunu kaynattıktan sonra alınan su ile hazırlanabilir.

Kumral insanlar için saç boyamanın en basit ilâcı, saçı papatya infusyonu ile yıkamaktır. Bu infusyon şöyle hazırlanır: 100 gr. papatya, 500 gr. kaynayan suya atılır; 30-40 dakika demlendikten sonra, papatya çiçekleri süzülür; elde edilen suya 50 gr. gliserin katılır. Nektarın koyu olması için, 150 gr. papatya katılır. Soğan kabuğunun suyu sarı renkte olur. 25-30 gr. kabuk 1 bardak suda, 10-20 dakika kaynatılır; süzgeçten geçirilip, onun

100 gr.'ına 5 gr. gliserin karıştırılır. Saç istenilen rengi alana kadar bu boya her gün sürülür. Işkın boyası saçı açık sarı rengine boyar. Bu boyayı elde etmek için 150 gr. ışkın 0,5 lt. beyaz üzüm şarabında kaynatılır, yarısına kadar çekildikten sonra, soğutularak, saça uygulanır. Ceviz infusyonu, saça koyu kahverengi verir. Bu boyayı hazırlamak için, 50 gr. suya 10-15 gr. ezilmiş Yunan cevizi, 25 gr. acı taş, 75 gr. zeytinyağını karıştırıp, az süre kısık ateşe konulur.

Kozmetik sanayisi beyaz saçı boyamak için çeşitli özel saç boyalarını imal etmektedir. Boyayı saça sürdükten sonra sıcak örtü ile örtmek gerekir; ancak o zaman saç boyası uzun süre kalabilir. Beyaz saçlarını boyamak istemeyenler, saçlarını yıkadıktan sonra çivitli su ile durularsa, saç parlak görüntü kazanır.

Saçı uzun süre permalı tutmak, onun kabarık olmasını ve çeşitli şekil almasını sağlar. Saç yıkandıktan birkaç gün sonra perma yapılması iyi olur; çünkü temiz saçın keçesi olmaz ve perma tutması zor olur. Saça perma yapmak için, vazelin sürülür. Perma, yağlı saçı kurutur ve 3-4 ay geçince, tekrar saç dibi yağlı olmaya başlar; saç uçları ise kuru olarak kalır; o yüzden yıpranma meydana gelir. Saçı yıpranmadan korumak için, dulavrat otu veya vazelin ile yağlamak lâzımdır. Saçın iyi korunması, sadece onun temiz olmasından kaynaklanmaz; sağlığı geliştirici genel hijyen kurallarının uygulanmasına da bağlıdır.

El Bakımı

İnsan eli, onun başka organlarına göre, çevredeki şeylerle en çok temas eden organdır. Bu yüzden, o çabuk kirlenir ve kurur. Toz ile kirden başka da parmak arası zarlara, katlanan bölgelere, boğumlara, özellikle tırnak altına çeşitli hastalıkların

mikropları da birikir. Bu sebepten dolayı, el ile tırnak temiz tutulmalıdır.

El, yatmadan önce, sabahleyin, yemek yemeden önce, kirli şeylere dokunduktan sonra yıkanmalıdır. El, ılık suyla yıkanmalıdır; soğuk su cildin kuruyup, deri dökülmesine yol açar. Tırnağı temiz tutmak için, işe başlamadan önce, tırnaklar sabuna batırılır; iş bitince tırnak altındaki sabun fırçalanarak yıkanır. Uzun süre tarla işlerinde veya elini suda tutucu işlerde çalışanlar, elini yağ ile (domuz yağı veya vazelin) yağlamalıdırlar. El cildi kuruyup kırıştığında ise, onu yıkayıp, kurulamadan vazelin, gliserin gibi yağlar ile sindire sindire ovalamak lâzımdır. Ele, 50 gr. gliserin, 5 gr. nışadır, 50 gr. su karışımı iyi etki verir. Bunları sürdükten sonra eli iyice kurulayarak silmek gerekir.

El kurumasına sıcak-soğuk hava, rüzgâr da neden olabilir. Bundan korunmak için, eldiven kullanmak tavsiye edilir. Eğer el kurumasına önlem alınmazsa, çatlama meydana gelir. Özellikle boğumları, parmak uçları çatlar ve can acıtarak ağrır. Bu genelde kışın, ılık suyla eli yıkayıp, eldivensiz dışarı çıkmaktan kaynaklanır. Çatlayan yerlerin iyileşmesi için, temiz bezi yağlı kreme veya bitki yağına batırıp, sarmak gerekir; bu her gün iki kez, sabah-akşam uygulanırsa, 2-3 gün sürede iyileşir.

Tırnak, bazen sık kırılmaya uğrayabilir. Bu da tırnak hastalığıdır. Bu hastalık, genelde sabunlu veya potaslı suda elin uzun süre tutulmasından kaynaklanır. Bu sürede çamaşır yıkamaya bir süre ara vermek veya çamaşır yıkadıktan sonra eli, tırnağı, sirke-gliserin karışımı (10-15 gr. yemek sirkesi, 20 gr. gliserin, 40 gr. votka) içinde bir süre tutmak lâzımdır. Yatmadan önce tırnağa krem, hayvan veya bitki yağı sürmek tavsiye edilir.

Elin yanında tırnağı da temiz tutmak gerekir. Tırnağı fazla kısa kesmeden, yuvarlak şekilde almak lâzımdır. Tırnak, altında pislik bulunmaması için, tırnaklar her gün sabun ile fırçalanarak yıkanmalıdır.

Bazı bayanlar parlatmak için tırnağa sirke veya limon sürerler. Bu da zararlıdır; çünkü tırnak kuru ve kırılgan olabilir.

Ayak Bakımı

Ayaklar, yazın her gün sabun ile yıkanmalıdır. Eğer taban ve topuk kısımlarında nasır oluşmaya başmışsa, onu sünger taşıyla ovalamak gerekir; eğer bu etki etmezse, o zaman, 1 lt. suya 1 çay kaşığı karbonat katılan köpüklü sıcak suya ayaklar batırılarak buğulanır. Sonra ayağın kalın derileri bıçak tersiyle kazınarak, kazınan bölgelere vazelin veya başka yağlar sürülür; tekrar sıcak suda 10-15 dakika bekletilip, ponza taşı ile kazınır. 6-10 gün devamlı ayak banyosu yapıp, topuğu ve tabanı %5'li salisil yağı ile yağlamak iyi sonuç verir. Tedavinin bu çeşidi sona erince, tekrar sıcak ayak banyosu yapıp, tabanı kazımak lâzımdır.

Ayak nasırının giderilmesi zordur. Her gün sabah ve akşamleyin ayak banyosu yapılmalıdır. Eğer nasır kalınlaşırsa, birkaç banyodan sonra kaybolur. Banyodan sonra, nasırın üzerine sirkeye batırılmış ekmeği yapıştırmak yararlıdır. Pişirilmiş küçük soğan, ince dilimlenmiş limon kabuğu veya rendelenmiş çiğ patates, nasırın üzerine 6-7 gün devamlı koyulursa, eskimiş nasır giderilebilir. Bu uygulamayı dikkatlice, ekmek, soğan, limon, patates, sadece nasırın üzerini kapatacak şekilde uygulamak gerekir; yoksa sağlıklı cilde alerji yapıp, yaralayabilir. 6-7 gün geçtikten sonra, sıcak ayak banyosu uygulayıp, nasırı kazımak lâzımdır.

Ağrıyan nasırı tedavi etmek için özel nasır yüzüğü kullanırlar. Eğer nasır parmak arasında oluşmuşsa, tanen veya şap serpilmiş pamuğu parmaklara koyarlar.

Ayağın, özellikle baş parmağın tırnağı, deriyi yararak uzar; bu da dar ayakkabıdan veya tırnak kenarının ete yakın kesilmesinden kaynaklanır. Bunu tedavi etmek için, vazelin, bitki ve başka yağlara batırılan küçük gaz bezi veya pamuk, tırnak ile etin ortasına yerleştirilir ve her gün değiştirilir. Ayak baş parmağının tırnaklarını keserken, kenarlarına dokunmadan düz şekilde almak lâzımdır. Eğer eti yarıp çıkan tırnak kalın ve sert ise, onu ortasından kırmak gerekir; o zaman tırnak, kırılan tarafa doğru uzamaya, kenarları büzülerek gevşemeye başlar.

Çok terleyen ayak, her gün sabun ile ılık suda yıkanıp, çorap sık değiştirilip, ayakkabı kurutulup, temiz tutulursa, terleme olmaz. Temiz yıkanmış ayakları, özellikle parmak aralarını kurulamak, ayağın terlememesi için, her gün taban ve parmak aralarını %10 şap eritmesi, tuvalet sirkesi veya su katılmış kolonya ile yıkamak iyidir. Temiz tutulan vücuda hastalık da bulaşmaz.

V. BÖLÜM
BİTKİ KOZMETİĞİ

Yaş ilerledikçe esnekliğini kaybetmeye başlayan cilde bitkilerden hazırlanan dem çok yararlıdır (Taze veya kuru bitkiden ne şekilde dem yapılacağını hatırlatalım: 1 yemek kaşığı bitki, 1 bardak kaynamış suya atılır, bekletilir. Sonra süzülerek koyulur). Bu demi buzluktaki küçük kalıplara koyup, sabahleyin yüze buz sürerek, sonra gerekli kremleri uygulamak lâzımdır.

Eğer cilt çok kuru ise, çay, papatya, ıhlamur çiçeği, adaçayı, huş ağacı yaprakları, nanenin (bütün çeşitleri olabilir) soğuk su demi ile cildi yıkamayı tavsiye ederiz. Yıkandıktan sonra nemli cilde, kullandığınız besleyici kremi sürünüz. 6-7 dakika geçince, peçete ile emdirerek alınız. Nazik, kuru ve alerjili cilt için bitkiden yapılan su demi yararlıdır: 1 yemek kaşığı papatya, nane, sinir otu bitkilerinin karışımını alın; bu karışımı 1 bardak kaynar suya atıp, çay gibi demleyin. Süzdükten sonra, üzerine 1 çay kaşığı patates nişastası katın. Yüzünüze uygulayın ve yarım saat geçince, soğuk suyla yıkayın.

Kuru cilde bütün besleyici maskeler yararlıdır. Aynı cilde kozmetik krem ve bitki yağı da uygulanır. Eğer kremler cilde uymazsa, kremi sıradan margarinle değiştirerek deneyin. Margarine, salatalığın, üvez ağacının şırası, lahananın taze suyu katılarak uygulanabilir. Yağlı cilde yağlı sürülmediğini unutmayın. Yağlı ve sivilceli cilt için, sabahleyin papatya veya çay otunun, adaçayı, nergis, ayvadananın su demi ile yıkanmak yararlıdır. Böyle ciltler için banyodan sonra üvez ağacı şırasında bekletilmiş besi özünden hazırlanan maske iyi gelir. Maskeyi birkaç kez uygulayınız (yüzünüzde kurumasına izin vermeyiniz), sonra yıkayınız.

Yüzünüz çok terlerse, bir günde birkaç kez limon veya taze salatalık dilimi sürünüz. Meşe ve söğüt ağacının kabuğundan kaynatma elde edip, ona bir çay kaşığı sirke katıp, 1/10'unu suyla karıştırarak, her gün sabahleyin yıkanmak lâzımdır. Açık renkli havuçtan yapılan maske de yararlıdır. İki adet havucu rendeleyin; üzerine iki çiğ yumurta sarısını ekleyin; birkaç damla bitki yağı damlatarak karıştırın. Elde edilen maskeyi 20-25 dakika bekletin. Sonra makyaj pamuğu ile silerek, soğuk suyla yüzünüzü yıkayın.

Bütün kadınlar güneşin sıcak ışınlarını sevmezler. Bazıları için o uygun değildir; vücudun güneşte eşit şekilde yanması için, çiller, çeşitli lekeleri, kamış çiçeklerinden, maydanoz yapraklarından elde edilen dem, ıhlamur çayı ile yıkayarak sınamak lâzımdır.

Lahana yapraklarının veya üvez ağacının şırası ve lapasından elde edilen maskeler iyi etki verir. Hem şırası, hem de lapası aynı miktarda alınarak, yoğurt ile karıştırılır. Maskeyi her gün 10-15 dakika uygulayıp, nemli pamuk ile silmek gerekir.

Kuru saçlı insanların, yıkanmadan 10 dakika önce başa masaj yaparak, saç derisine yağ sürmeleri yararlıdır. Bu yağ

1:10 miktarda özel hazırlanmış infusyona karıştırılır. Onu parmakların uçlarıyla saçı tarayarak uygulamak lâzımdır. Yağı sürdükten sonra, saçı tarak veya fırça ile tarayın. Eğer saçınız zayıflayıp, dökülüyorsa, bir haftada 2-3 kez, ısırgan otunun yaprakları, şerbetçi otunun tomurcukları, atkuyruğu ve nergisten (eşit miktarda) yapılan demi sürmek yararlı olur. 1 litre eriyiğe 1 çay kaşığı hintyağı katınız.

Eğer saç yağlı ise, aynı eriyik hintyağı katılmadan kullanılabilir. Yağlı saçlar için yabanî hindiba, nane ve üvez ağacının taze yapraklarından elde edilmiş lapayı saç dibine sürüp, başınızı naylon örtü ile bağlayarak, 10 dakika oturunuz. Sonra saçınızı tarayınız.

Eğer gözleriniz çabuk yorulup, yanaklarınız sarkıp, göz çevresinde kırışıklar oluşmuşsa, "bitki kozmetiği"ni kullanmak da etkilidir. Akşamleyin yıkanan göz üstüne, rendelenmiş çiğ patatesi koymak veya huş ağacının yapraklarından, papatyadan yapılan su deminden soğuk kolir uygulamak lâzımdır. Uygulamadan sonra, iki avuca sürülmüş kremi burundan göz üstüne doğru, şakağa kadar, tekrar göz altından buruna kadar sürünüz. 10-15 dakika geçince, kremin fazlasını peçeteyle siliniz.

Meyveleri veya sebzeleri soyup doğrarken, el yapışkan ve kuru olabilir. Böyle zamanlarda eli 10 dakika ılık patates püresine batırıp, sonra sirke katılmış suyla yıkamak lâzımdır.

Yazın, topukların derisinde nasır oluşup, sertleşme olabilir. O zaman, üzerine çiğ soğan kapatıp, sonra ılık suyla yıkayıp, "Turist" veya "Efekt" kremlerini sürünüz.

Eğer elleriniz veya ayağınız terliyorsa, meşe kabuğu, binbirdelik otu, ceviz yapraklarından yapılan kaynatma ile her gün banyo yapınız. Harmanlanmış karışımdan 2 çay kaşığı alıp, 2 bardak suda demleyip, 10 dakika kadar kaynatınız. Soğuyunca süzünüz ve 2 yemek kaşığı sirke katınız. Nergisin taze suyu, böcek-karınca sokan yere sürülebilir. Bu, derinin iltihaplanmasını önler.

Eğer eliniz ve yüzünüz rüzgârdan kuruyorsa, güneşte yanmışsa, kreminize kantaron veya eğir otunun şırasından birkaç damla katınız.

Meşe kabuğu ile eğir otu kökünün infusyonu ile ağız gargarası yapılıp, hoş olmayan koku giderilebilir.

Siz bugün güneşte yandınız diyelim. Cildiniz kızarıp, bazı bölgelerinizde sivilce oluştu. Düzenli yanmayan cildinizi ala lekeler bastı. Böyle zamanlarda doktorlar, çay otunun infusyonunu tavsiye ederler. Ayrıca, sinir otunun doğranmış taze yaprakları, nergisin (çiçekleri ve yapraklarının) şırası da kullanılabilir. Giyetatel, yabanî hindiba özeğinin taze suyu, günde 5-7 kere sürülerek, lekeler yok edilebilir.

Yağlı cilt için güzel, eski bir reçete verelim: Çok olgunlaşmış salatalığı alın, soyun, ufak ufak doğrayın ve bardağın yarısına gelecek şekilde koyun; üzerine bardağı dolduracak kadar votka ekleyip kapatın. 12 gün sonra süzerek, her gün yüzünüze sürün.

Kozmetikte Kullanılan Bitkiler Ne zaman ve Nerede Toplanmalıdır?

Huş ağacının yaprakları, bütün yaz boyunca toplanabilir. Onların demini maske olarak kullanırlar. Kozmetikte meşe kabuğu (teri önleyen güzel hammadde) çok değerlidir. Onu kurutmak zordur. Karanlık mekânlarda, rüzgârda kurutulur. O yüzden, kabuğunu eczaneden satın almak daha uygundur. Fakat, siz ağaçları yeni keserken, ona rastlarsanız, taze budaklarının kabuğunu toplayınız. Tabiî ki, ağaçların taze kabuklarını kesmek iyi değildir. Çünkü ağacı öldürebiliriz.

Kozmetik amaçla, yazın çam ağacının tomurcukları toplanır. Yazın bez torbaya çam iğnelerini toplayınız; onların taze ve kurutulmuş iğneleri de lâzım olur. Yaz boyunca kırlarda, çayırlarda, küçük tıbbî papatya yetişir. Onun çiçeklerini özenle birer birer kopartırlar. Çiçeklerin bir kısmını infusyon için ayırın, kalanını güneşte kurutun. Kuruturken sık sık karıştırmayı unutmayın.

Haziran ortalarından itibaren kantarona çok rastlarsınız. İlk önce çiçeklerini, sonbahara yakın ise tohumlarını toplayınız. Menekşe çiçeği ise, bütün bölgelerde yetişmektedir. Menekşenin çiçeklerini, yapraklarını, özünü toplayınız. Kökü lâzım değildir. Çay otunun (Temmuz'dan Ağustos'a kadar çiçek açarlar) yukarı bölgesindeki çiçekleri ile yapraklarını alınız. Bu bitkilerin tümünü gölgeli mekânlarda kurutunuz.

Bataklık, göl, su kenarlarında borulu, nemli eğir otu yetişir. Sonbaharda onu toplayıp, keserek kurutunuz. Yaz boyu, sinir otunun, yabanî hindibanın, atkuyruğunun yapraklarını dibinden keserek toplarlar. Bu bitkilerden taze nektar ve maske için lapa

alınır. Mayıs'tan Eylül'e kadar ısırgan otunun yaprakları kopartılabilir. Kurumuş, bozulmuş, sararmış yapraklarını atın. Isırgan otu infusyonu maske için kullanılır.

Halk hekimliğinde, ıhlamurun çiçekleri yaygın olarak kullanılır. Onu kuruturlar; çay gibi kaynatırlar. Ihlamur, Haziran sonunda sadece 15 gün çiçek açar; bunu aklınızdan çıkartmayın.

Kozmetik için en çok hammadde bostan ile bahçeden alınır. Gülün, beyaz zambağın çiçekleri, yumrusu, nergis ve olgunlaşmış meyveler... Yanı sıra sebzeler, maydanoz, acırga, salatalık, domates, lahana... İşte bunların hepsinden güzellik için yararlanabilirsiniz. Deneyin!

Otlar
Otlardan Elde Edilen Kaynatmalar

Kaynatmada faydalanılan otlar, çay otu, adaçayı, nane, papatya, ıhlamur çiçeği, biberiyedir. Kaynatma, tüpte veya mineli tencerede hazırlanır. Her bitkiden 1 yemek kaşığı alınır, üzerine ılık su eklenir. 10-15 dakika kısık ateşte kaynatılır. Sonra suyu ile kapkacağı da buharda tutmak gerekir.

Kuru Ciltler için Otlar

Başlıcaları ıhlamur çiçeği, papatya, gül çiçeği, adaçayı, lavanta, biberiye, huş ağacı tomurcukları (yaprakları), nanedir.

Kompres için Otların Tentürü

1. Bir avuç bitki, 1 lt. kaynar suda demlenir; 10 dakika sonra süzülür. 2. Gülün bir avuç çiçeğine 1 lt. kaynar su eklene-

rek demlenir. 10 dakika sonra infusyon tekrar ısıtılır (kaynayıncaya kadar değil), süzülür. Bu infusyon, nergis, çay otu, nane, dere otu, maydanoz, kekik otu, papatya, ıhlamur çiçeği, atkuyruğundan hazırlanır.

Maskeler

Maya Maskesi

Mayanın küçük değneklerini kaymak kıvamını alana kadar pişirmek gerekir. Bu karışıma bez batırılıp, yüze 12-16 dakika kapatılır. İlk önce ılık su, arkasından soğuk suyla yıkanır; besleyici krem sürülür. 4-5 dakika sonra, krem, peçeteyle emilerek alınır.

Bal Maskesi

1 yemek kaşığı ılık sıvı bal, 1 tatlı kaşığı süt, 10-12 dakika yüzde uygulanır.

Bal ve Hayvan Yağından Hazırlanan Maske

1 yumurta sarısı, 1 yemek kaşığı ılık sıvı bal, 1 çay kaşığı bitkisel yağdan hazırlanan maske 15 dakika uygulanır. Yağa batırılmış makyaj pamuğu ile yüz silinir, sonra soğuk suyla yıkanır.

Yumurta Sarısı ile Baldan Hazırlanan Maske

1 yumurta sarısı, 1 yemek kaşığı bitkisel yağ, limon suyu ve 1 çay kaşığı sudan hazırlanan maske 12-15 dakika uygulanır. İlk önce ılık su, sonra da soğuk suyla yıkanır.

Siyah Ekmekten Hazırlanan Maske

Siyah ekmek ununa süt katılarak yapılan lapadan ibaret olan maske 20-30 dakika uygulanır.

Vitaminli Maske

1 yemek kaşığı ezilmiş maydanoz kökü, 2 çay kaşığı taze peynir, 1 yumurta sarısı, dere otu, maydanoz yaprakları (ısırgan otu ile değiştirilebilir), deniz tuzu, 1 çay kaşığı havuç (veya limon) suyu ile karıştırılır. Maske 20-30 dakika bekletilir ve sabun ile yıkanır.

Kestaneden Hazırlanan Maske

½ yemek kaşığı rendelenmiş kestane, kaynar suya katılan 1 çay kaşığı süt tozu, 1 yumurta sarısı, ½ ezilmiş limon, 1 çay kaşığı itburnu yağından hazırlanan maske 20-30 dakika uygulanır; sonra da yıkanmalıdır. Kestanenin kabuğu (ağacın olgunlaşmamış kabuğu olabilir) cildi beyazlatır; çeşitli lekeleri yok eder.

Otlardan Hazırlanan Maske

Çay otu, adaçayı, nane, papatya, ıhlamur çiçeği, biberiyenin her birinden 1 yemek kaşığı harmanlanıp, kaynar su koyulup, 10-15 dakika bekletilir; üzerine siyah ekmeğin içini katıp, lapa hazırlamak gerekir. Maske, 15-20 dakika uygulanır. Maskeyi uygulamadan önce sıcak suda kompres yapılırsa, iyi etki verir. Eğer cilt kuru ise, ılık bitki yağı ile kompres yapılması tavsiye edilir.

Vitaminli Maske

Maydanoz yaprakları, 1 yemek kaşığı peynir, 1 yumurta, ¼ çay kaşığı deniz tuzu ile hazırlanır.

Klorofilli Maske

1 yemek kaşığı maya, %30 asidin 10 damlası (kuru cilt için maya süt ile karıştırılır), 1 yumurta akı, 1 çay kaşığı klorofil ile hazırlanır.

Lor Peynirinden Hazırlanan Maske

1 yemek kaşığı lor peyniri, 1 yumurta, ½ limon suyu ile hazırlanan maske 30 dakika uygulanır; sonra sabunla yıkanır.

Maydanozdan Hazırlanan Bol Vitaminli Maske

1 çay kaşığı deniz tuzu, maydanoz yapraklarıyla ezilip, 1 kutu lor peyniri, ½ yumurta ve süt ile karıştırılır.

Maske

1 yemek kaşığı kara hardal, 1 çay kaşığı su, 1 çay kaşığı bitkisel yağ, 1 yemek kaşığı mısır kavutu karıştırılarak hazırlanan maske 5-8 dakika yüzde bekletilir; sonra yüz yıkanmalıdır. Ardından cilde besleyici krem sürmek gerekir.

Maske

1 yemek kaşığı bal, 1 yemek kaşığı ısırgan otu, 1 yumurta besi özü ile hazırlanan maske uygulandıktan sonra, ılık suyla yıkanmalıdır.

Kışın Uygulanan Lor Peyniri Maskesi

2 yemek kaşığı lor peyniri, 1 yumurta sarısı, birkaç damla oksijenli su ile hazırlanan maske 10-15 dakika uygulandıktan sonra, soğuk suyla yıkanmalıdır.

Kuru Cilde Uygulanan Bitki Maskesi

Ihlamur çiçeği, papatya, nane, gül çiçeği, huş ağacı yapraklarının (tomurcuklarının) sıcak buharına yüzü tutmak gerekir. 40 derece sıcaklıkta yüze sürülebilir. Yüzü örterek, 10-15 dakika buharında tutmak lâzımdır. Maskenin etkisi, yüz mavi lamba ile kurutularak çoğaltılabilir.

Parafin Maskesi

Parafin, çilek kremi, balık yağından hazırlanan maske yüze sürülür (etkisini görmek için ilk önce ele sürerek denemek lâzımdır), sonra yüze kâğıt koyulup, yün örtüyle örtülür. 50-60 dakika tutulmalıdır.

Kuru Cilt için Maske

100 gr. mısır kavutu (badem veya bir bardak un olabilir), 1 yumurta, 2 çay kaşığı bal, 25 gr. gliserin, 30 gr. kafur ispirtosu

ile hazırlanan karışımı kavanoza koyup, yeterince tuzlu suyla karıştırmak lâzımdır (½ yemek kaşığı tuz, bir bardak su). Maskeyi iki üç günlük yoğurt, asidofil maskesiyle sırayla değiştirerek uygulamak çok yararlıdır.

Mayonezden Yapılan Maske

1 yumurta sarısı, 10 gr. bitkisel yağ (1 tatlı kaşığı), 1 tatlı kaşığı su karıştırılarak hazırlanır.

Yumurta-Bal-Kafur-Maya Maskesi

1 yumurta, 15 gr. bal, %10 10 gr. kafur yağı, 15 gr. maya, 25 gr. herhangi bir un olabilir, mısır kavutu olursa daha iyidir. Bu karışıma süt eklenir.

Bodyagadan Yapılan Maske.

15 gr. bodyagayı bor asidinin %2'li eriyiği veya oksijenli su ile karıştırıp, kaymak kıvamına getirmek lâzımdır.

Limon Maskesi

1 limon, 100 gr. votka ile bir karışım hazırlanır. Limonu küçük küçük doğrayıp, üzerine votka koyup, 6-10 gün beklettikten sonra süzmek lâzımdır. Elde edilen sıvıya pamuğu batırıp, temizlenmiş yüzü (göz, burun, ağız açık kalacak şekilde) ıslatılmış pamuk ile kapatmak gerekir. Bağırsak yağını ıslatıp, beze sararak, 3 gün soğuk suda bekletmelidir. Sonra bağırsak yağı ve hintyağını krem kıvamına gelene kadar çırpmak lâzımdır.

Hormonlu Krem

3 kutu çilek kremi, 30 mg. besleyici krem, 10 gr. bitkisel yağ, 1-2 ampul follikulin hormonu (veya 20 damla pantokrin) ile hazırlanır.

Besleyici Krem

40 gr. arı sütü, 40 gr. kakao yağı, 1 çay kaşığı bitki çayı ile 80 gr. ispermeçet karıştırılır. Arı sütü suda eritilip, sonra karışım mikserde çırpılarak, krem elde edilir.

Yumuşatıcı, Serinletici, Besleyici Krem

15 gr. tereyağı, 30 gr. bitkisel yağ, 15 ml. papatya infusyonunu krem kıvamını alana kadar karıştırmak lâzımdır. Krem için papatya infusyonu, 2 yemek kaşığı papatyaya 1 bardak kaynak su koyularak elde edilir.

Kafur Kremi

50 gr. lanolin (ya da ispermeçet veya herhangi bir hayvansal yağ), 5 gr. kafur yağı karıştırılır. Yağı buharda eritip, kafur yağı ile karıştırmak lâzımdır.

Losyonlar
Kuru Cilt için Losyon

25 gr. bezir yağı veya kendir yağı, 3 yumurta sarısı, 200 gr. taze erik, 2 limon (suyu), 150 gr. kafur ispirtosu, 250 gr. su, 30 gr. bal (1 yemek kaşığı) karıştırılarak hazırlanır.

Kuru Cildi Yıkamak için Kullanılan Losyon

3 gr. tuvalet sabunu, 25 gr. kaynatılmış su, 15 gr. gliserin, 2 gr. beyaz bom, 2 gr. ispermeçet.

Böğürtlen Sütü

20 gr. böğürtlen sapını 100 gr. kaynar suda demleyip, 1 gr. tuvalet sabunu, 6 gr. lanolin, 6 gr. gliserin, 5 gr. benzol tentürü ile karıştırmak lâzımdır.

Bitki Sütü

15 gr. tuvalet sabunu, 100 gr. su, 15 gr. ispermeçet, 250 gr. yerfıstığı, badem veya ceviz tohumu, 150 gr. kafur ispirtosu, 50 gr. benzol tentürü karıştırılır. Sabunu ince dilimleyerek, üzerine yarım bardak su ekleyip, sabun eriyene kadar bekletilir. Bom ve ispermeçet katıp, ısıtmaya devam edilmeli, eriyik yavaşça karıştırılmalıdır.

Cevizlerden özel (kaynar suya koyup, kabuğundan ayrılana kadar bekletmek lâzımdır) süt hazırlanır. Bunun için, tek renkli olana kadar ezip, karıştırılarak, azar azar su eklenir. Oluşan sıvıyı (sütü) gaz bezinden geçirip, bu sütü azar azar damlatarak, yukarıda belirtilen sıcak karışıma ilâve edilir. Bunları bir şişeye koyup, iyice çalkalamak lâzımdır. Sonra kafur ispirtosu ve 50 gr. benzol tentürünü eklemek gerekir.

Serinletici Losyon

1 yemek kaşığı limon suyu (ayva veya üvez ağacı suyu ile değiştirilebilir), 1 bardak su, 1 çay kaşığı gliserin, 1 çay kaşığı kolonya karıştırılır.

Serinletici Losyon

1 yumurta sarısı, 100 gr. kaymak, 100 gr. votka ve 1 çay kaşığı limon suyu karıştırılır.

Salatalık Losyonu

%50 ispirtonun bir kısmı ve salatalık kabuğu ile salatalığın hakiki suyunun ¼ kısmı karıştırılır.

Şifâlı Bitkilerden Hazırlanan Losyon

2 avuç papatya, 1 avuç öksürük otu, bahçe menekşesi, eczane adaçayı, 50 gr. ispirto, arıtılmış su ile hazırlanır. Kurutulmuş şifâlı bitkilerin üzerine ispirto koyup, bitkilerin seviyesine gelecek şekilde su ekleyip, kabın ağzını kapatıp, 2 gün soğuk mekânda bekletirler. 2 gün sonra yine su koyulur, çünkü suyun bir kısmını bitkiler emer. 4 gün bekletildikten sonra sıkı kumaştan geçirilir.

Salatalık Suyu

40 gr. salatalık suyu, 40 gr. çay otu kaynatması, 50 gr. bal infusyonu, 25 gr. ispirto karıştırılır.

Bal Suyu

1 yemek kaşığı kuru veya taze bala, 1 bardak kaynamış su eklenir. 1-2 saat demlendikten sonra süzülür.

Tavsiyeler

• Kirpik ile kaş uzamasını hızlandırmak için, onları A ve D vitaminlerinin yağlı eriyiğinin karışını ile yağlamak tavsiye edilir.

• Cilt kan damarları için, soğuk ve sıcak suyu değiştirerek yıkanmak, en iyi jimnastik sayılmaktadır.

• Cilt güneşte yandığında, zeytinyağıyla sarmak iyi gelir. Zeytinyağını kavanoza koyup, onu kaynamış suda tutup, sonra üç katlı gazlı beze damlatmak lâzımdır. Bu uygulamadan önce, cilde besleyici krem sürmek çok yararlıdır.

• Cildi beyazlaştırmak için, papatyayla sarmak lâzımdır. Sıcak, buharda tutulmuş papatya çiçeklerini iki katlı gazlı bez arasına koyarak bağlamak faydalıdır.

• Saçta oluşan kepeği yok etmek için, 1 yemek kaşığı kara hardalı 1 litre suyla karıştırıp, saçı elde edilen suyla yıkamak yararlıdır.

SON SÖZ

Fitoterapi –bitkiyle tedavi–, gelenekli tıbbın yeni dalıdır. Kimya terapisine olan güvenin azalmasından sonra, tıp, şifâlı ot, bitki, hayvansal maddeler ile tedavi etmenin yararına daha çok ilgi göstermeye başladı. Antibiyotiklerin sürekli kullanımının, organizmaya birçok ağır zararlar getirdiği ortaya çıktı. Çeşitli alerjik reaksiyonlar, kronik hâle gelen hastalıklar, bakterilerin yerleşmesi gibi yan tesirler de çoğaldı. Hormon bozukluğu ruafolfi, depresyona girmede kimyasal ilâçların sürekli kullanılmasının zararı olduğu tartışılmaz. Çeşitli yaralardan kan akması, aşırı şişmanlama, hipertansiyon, düşük tansiyon gibi birçok hastalıkların mükemmel sayılan ilâçların kullanılmasından sonra arttığı ispat edilmiştir. Kimyasal tedavinin zararından kronik hastalıkların çoğaldığı da bir gerçektir.

İlâçlardan devâ bulamayıp, kronik hastalığa uğrayanların çoğalması hakkında yazılmış makale ve kitaplar çoktur. Ruh hâline etki eden ilâçların psikolojik rahatsızlığa uğrayanları tedavi edip iyileştirmesi bir mucizedir. Fakat, bu ilâçların karaciğer, mide-bağırsak ve kalbe bıçak gibi saplandığı reddedilmez bir

gerçektir. Hastalığı yok etmek için organizmaya çok ağır ilâçlar verilir; hastalık iyileştiğinde geçici olarak dinmiş olan diğer hastalıklar meydana çıkar.

Hastalık- ilâç çerçevesinden nasıl çıkılır? Antibiyotik, hormon gibi birçok ilâç olmadan tıbbın yaşaması zordur. İlâçlarsız ağır hastalıkların tedavisi mümkün değildir. Sıkışık durumdan kurtulmanın tek yolu vardır; bu da tedavinin zararsız yöntemine bağlıdır. Fitoterapi de bu zararsız tedavi yöntemlerinden biridir.

Fitoterapide bitkilerin şifâlı hammaddesi kimyasal işlemden geçirilmez. Tabiî ki, fitoterapinin olumlu olumsuz etkileri de çoktur. İnsanlara yakın mekânda yetişen şifâlı bitkilerin çoğu yemek için kullanılır. İnsanlar eskiden beri şifâlı bitkileri yiyecek olarak kullanmışlardır. Yabanî otların çoğu eşsiz şifâlardır. Özetlenirse, fitoterapinin, sindirim organlarının tedavisinde, güzel sonuçlara ulaşması boşuna değildir.

Şifâlı bitkilerin organizmaya etkisi çok çeşitlidir. Bir şifâlı bitkinin birçok hastalığının iyileşmesine neden olduğu zamanlar az değildir. Meselâ, papatya yetmişten fazla hastalığın ellisinde olumlu etki gösterir.

Birçok şifâlı bitki, solunum, kalp-kan-damar, sinir, idrar, sindirimi düzenlemede olumlu etki eder; organizmanın düzenli çalışmasını sağlar (papatya, sinir otu, nergis, solucan otu vb.). Bir bitkinin birçok sisteme böyle hoş etki göstermesi, süreğenleşen, kronik hastalıkların tedavisinde daha açık hissedilir. Orta yaştaki ve yaşlı insanlarda sayısız hastalıklara rastlanır. Böyle durumlarda fitoterapinin yardımı çok büyüktür.

Şifâlı bitkilerde, organizmaya gerekli mikroelemanlar, biyolojik etkin maddeler bol miktardadır. Onlar, ıstırap çeken organizmanın yükünü hafifletip, organizmanın yapacak görevinin birçoğunu kendileri üstlenir. Bu sebepten dolayı, ağır şişkinliklere uğrayan hastaların çoğu fitoterapinin yardımıyla kendilerini uzun süre iyi hissederler.

Kimyasal işlemden geçmeyen şifâlı bitkiler, insan organizmasında –ağızda, midede, bağırsakta, en iyi kimyasal laboratuar sayılan karaciğerde– tam kimyasal işlemden geçerler. Organizmanın dışında değil, içinde, kimyasal işlemden geçirilen bitkinin etkisi çok kuvvetlidir.

Şifâlı bitkilerin sindirim organlarına yardım etmesi öncelikle onların kimyasal işleme uğramadan, organizmaya tüm olarak girmesinden kaynaklanır. İlâç, sadece içilmez; merhem olarak sürme, buharıyla nefes alma, yağ yapma, vücudu bandırma gibi sayısız tedavi yolları mevcuttur.

Fitoterapi, akciğer hastalıklarının tedavisinde etkisini açığa çıkartmaktadır. İnfusyonu içme, tozu teknik araçların yardımıyla iç yaranın kendine serpme de çok iyi sonuçlar verir. Hazırlanan ilâçları deri altına, kasların içine enjekte etme usûlleri de araştırılmaktadır.

Fitoterapi, hastalığı değil, hasta insanı tedavi eder. Bundan dolayı, bu işte önceden düzenlenen şema veya şekillere ihtiyaç duyulmaz. Ama bazı durumlarda, bunların yardımının dokunduğu tartışılmaz; çünkü şifâlı bitkiyi değil, insanı tanımak, insan organlarının fonksiyonunu derinden bilmek, fitoterapide temel problemdir. Öncelikle hastanın kan grubunu, ne zaman, nasıl

hastalığa uğradığını bilmek önemlidir. Özetle, insan organlarının durumunu tam olarak tespit ettikten sonra, şifâlı bitki ile tedaviye başlamak doğru olur. Modern tıp ve halk hekimliğini iyi bilen, şifâlı otların ve bitkilerin özelliklerini kısa sürede kavrayabilen uzmanın bu işe karışması iyi olur. Sayısız şifâlı bitkiler arasından hastalanan organizmaya yararlısını bularak, tedavi yolunu tespit etmek, büyük sorumluluk isteyen bir iştir. Sadece şifâlı bitkilerin özelliklerini iyi bilen uzman, organizmaya hangi ilâcın gerekli olduğunu kesinlikle tespit edebilir.

Sözünü etmeye çalıştığımız bitkilerin özelliklerinden de anlaşılabileceği gibi, Kırgızistan'da yetişen şifâlı bitkilerin hepsini bir kitaba sığdırmak mümkün değildir. Modern tıp terimlerinin Kırgız Türkçesi'nde tespit edilmemesi de, bitkilerin tasvirini vermekte birçok zorluklara yol açtı.

İnsan organizması, başı sonu bilinmeyen evren gibidir; onu tam olarak incelemek mümkün değildir. Buna rağmen, insanların sağlam, mutlu, morallerinin iyi olması için, hayat bekçileri olan hekimler, elinden gelen çabayı harcamaya hazır durumdadırlar. Ot, bitki, hayvan eti ile tedavinin geleceği büyüktür. Yıllardır değer verilmeden günümüze kadar gelmiş halk hekimliğinin büyük yararı modern tıp tarafından ispatlanmıştır.

I. EK

TIBBÎ UYGULAMADA KULLANILAN ŞİFÂLI ÇAY REÇETELERİ

İDRAR SİSTEMİ

- Kırmızı yaban mersini (Fol vitis) 50 gr.,
  Keten (Sem lini) 40 gr.,
  Ak ağaç (Fol betulae) 20 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa) 50 gr.

1 yemek kaşığı karışıma bir bardak su koyup, yarım saat bekletilir, süzüldükten sonra, günde iki kez, yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Isırgan otu (Herb urticae) 30 gr.,
  Ayıkulağı (Fol uvae ursi) 20 gr.,
  Maydanoz meyvesi (Fruct petroselini) 30 gr.,
  Ebegümeci çiçeği (Flor althae) 40 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynar su dökülür; yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Kuşekmeği (Herb polygoni aviculare) 40 gr.,
  Alıç çiçeği (Flor crataegi) 50 gr.,
  Atkuyruğu (Herb equiseti) 40 gr.,
  Keten (Sem lini) 20 gr.

- Hindiba kökü (Rad taraxaci) 30 gr.,
  Ak ağaç (Fol betulae) 50 gr.,
  Anason meyvesi (Fruct anisi) 20 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Kereviz kökü (Rad apil) 40 gr.,
  Maydanoz kökü (Rad petroselini) 30 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa) 40 gr.,
  Amberbaris meyvesi (Fruct berberis) 50 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Biberiye (Fol rosmarini) 20 gr.,
  Kimyon meyvesi (Fruct carvi) 20 gr.,
  Meyan kökü (Rad glycyrrhiza) 30 gr.,
  Ak ağaç (Fol betulae) 20 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Karabaş otu (Flor lavandulae) 25 gr.,
  Ebegümeci çiçeği (Flor malvae) 25 gr.,
  Kantaron (Herb hyperici) 25 gr.,
  Öksürük otu (Fol farfarae) 25 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Bezelye (Fol phaseoli) 25 gr.,
  Çoban üzümü (Fol myrtili) 25 gr.,
  Kantaron (Herb hyperici) 25 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

SİNİR SİSTEMİ

- Kedi otu kökü (Rad valerianae) 20 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 30 gr.,
  Nane (Fol menthae pip) 30 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa) 30 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Oğul otu (Fol melissae) 30 gr.,
  Alıç çiçeği (Flor crataegi) 40 gr.,
  Aslankuyruğu (Herb leonuri) 30 gr.,
  Kedi otu kökü (Rad valerianae) 10 gr.

- Kedi otu kökü (Radix valerianae) 10 gr.,
  Zencefil kökü (Rad zingiberis) 10 gr.,
  Ayıgülü kökü (Rad paeoniae) 10 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa) 20 gr.

- Çuha çiçeği (Flor primulae) 30 gr.,
  Şerbetçi otu (Humulus lupulis) 40 gr.,
  Aslankuyruğu (Herb leonuri) 20 gr.,
  Mercanköşk (Herb origani) 20 gr.

- Burç (Herb visci albi) 10 gr.,
  Oğul otu (Fol melissa) 30 gr.,
  Alıç çiçeği (Flor crataegi) 30 gr.,
  Aslankuyruğu (Herb leonuri) 20 gr.

- Kedi otu kökü (Rad valerianae) 20 gr.,
  Şerbetçi otu (Humulus lupulus) 40 gr.,
  Nane (Fol menythae) 30 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

SİNDİRİM SİSTEMİNE YARARLI ÇAYLAR

- Nane (Fol menthae piperitae) 60 gr.,
  Kantaron (Herb hyperici) 50 gr.,
  Yonca (Herb violae tricolor) 50 gr.,
  Binbiryaprak (Herb millefolii) 50 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 60 gr.

Bitkiler karıştırılır, 1 yemek kaşığı karışımın üzerine 300 ml. kaynar su dökülür, 30 dakika demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

İŞTAH AÇICI ÇAY

- Nane (Fol menthae piperitae) 20 gr.,
  Frenk kimyonu meyvesi (Fruct carvi) 10 gr.,
  Kantaron (Herb hyperici) 20 gr.,
  Hindiba kökü (Rad cichorii) 40 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Karamuk kökü (Rad berberis) 20 gr.,
  Nane (Fol menthae piperitae) 20 gr.,
  Isırgan otu kökü (Rad urticae) 20 gr.,
  Oğul otu (Fol melissa) 40 gr.,
  Hindiba kökü (Rad taraxaci) 40 gr.

- Nane (Fol menthae pip) 50 gr.,
  Kırlangıç otu (Herb chelidonii) 50 gr.,
  Karamuk (Cortex berberidis) 50 gr.,
  Kantaron (Herb hyperici) 50 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

SAFRA TEMİZLEYİCİ ÇAY

- Binbiryaprak (Herb millefolii) 30 gr.,
  Ölmez çiçek (Flor helichrysum arenarii) 30 gr.,
  Kedi otu kökü (Rad valerianae) 30 gr.,
  Oğul otu (Herb melissae) 30 gr.

SAFRA SÖKTÜRÜCÜ ÇAY

- Kuşburnu (Fruct rosa canina) 50 gr.,
  Hindiba kökü (Rad taraxaci) 30 gr.,
  Mercanköşk (Herb origanum vulgare) 30 gr.,
  Karamuk kökü (Rad berberidis) 30 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Anason meyvesi (Fruct anisi) 20 gr.,
  Karamuk meyvesi (Fruct berberidis) 40 gr.,
  Nane (Fol menthae piperitae) 40 gr.,
  Andız kökü (Rad inulae) 40 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 30 gr.,
  Binbiryaprak (Herb millefolia) 40 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa canina) 50 gr.,
  Mısır püskülü (Stigmata maydis) 40 gr.

Basur hastalığında kullanılan çaydır. 1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

SOLUNUM SİSTEMİ

- Okaliptus yaprağı (Fol eucalipti) 15 gr.,
  Adaçayı yaprağı (Fol salviae) 20 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 20 gr.,
  Nane (Herb menthae piperitae) 20 gr.,
  Çam tomurcuğu (Turiones pini) 15 gr.,
  Kekik (Herb thymi serpilli) 10 gr.,
  Andız kökü (Radix inulae heleni) 20 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak (200 ml.) kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Elde edilen sıvı ile ağız, boğaz gargarası yapılabilir.

- Ihlamur çiçeği (Flor tilae) 40 gr.,
  Papatya (Flor chamomillae) 60 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Hatmi kökü (Rad althae) 10 gr.,
  Mercanköşk (Herb origanum vulgare) 40 gr.,
  Meşe kabuğu (Cort quercus) 50 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine, 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Adaçayı (Fol salviae) 25 gr.,
  Binbirdelik otu (Herb hyperici perforati) 25 gr.,
  Meşe kabuğu (Cort quercus) 25 gr.,
  Mürver çiçeği (Flor sambuci) 25 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 1 bardak kaynamış su dökülür, yarım saat demlendikten sonra süzülür. Günde iki kez yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Andız kökü (Rad inulae heleni) 15 gr.,
  Anason meyvesi (Fruct anisi) 10 gr.,
  Çam tomurcuğu (Turiunes pini) 10 gr.,
  Nergis çiçeği (Flor calendulae) 20 gr.,
  Adaçayı yaprağı (Fol salviae) 15 gr.,
  Nane (Herb menthae piperitae) 15 gr.,
  Okaliptus yaprağı (Fol eucalipti) 15 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Meyan kökü (Rad glycyrrhiza)
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae)
  Nane yaprağı (Herb menthae piperitae)
  Anason tohumu (Fruct anisi)
  Büyük sinir otu (Fol plantago major)

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Ahududu meyvesi (Fruct rubi ilaei) 50 gr.,
  Flor tila plantyphyllos 30 gr.,
  Çuha çiçeği (Herb primulae) 20 gr.,
  Flor sambuci 50 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

KALP–KAN–DAMAR SİSTEMİ

- Rhodiolae 20 gr.,
  Kuşburnu (Fruct rosa canina) 30 gr.,
  Alıç (Herb crataegi) 30 gr.,
  Isırgan otu (Herb urtica) 10 gr.,
  Binbirdelik otu (Herb hyperici perforati) 10 gr.,
  Rad araliae 10 gr.

- Rad leuzlae 10 gr.,
  Alıç meyvesi (Fruct crataegi) 30 gr.,
  Nergis (Flor calendulae) 20 gr.,
  Kuş üvezi (Fruct sorbus aucuparia) 30 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 300 ml. su dökülerek, kısık ateşte 10 dakika kaynatılır, biraz soğuyup, ılık hâle gelince süzülür ve günde iki kez, yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- İnci çiçeği (Flor convallaria majolis) 10 gr.,
  Rezene (Fruct foeniculum vulgare) 30 gr.,
  Nane (Fol menthae) 30 gr.,
  Kedi otu kökü (Rad valerianae) 30 gr.

1 yemek kaşığı karışımın üzerine 300 ml. su dökülerek, kısık ateşte 10 dakika kaynatılır, biraz soğuyup, ılık hâle gelince süzülür ve günde iki kez, yemekten önce 1/2 bardak içilir.

- Kedi otu kökü (Rad valerianae) 20 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 30 gr.,
  Rezene (Fruct foeniculum vulgare) 50 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Kedi otu kökü (Rad valerianae) 20 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 30 gr.,
  Frenk kimyonu (Fruct carvi) 50 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Frenk kimyonu (Fruct carvi) 40 gr.,
  Kedi otu kökü (Rad valerianae) 20 gr.,
  Alıç meyvesi (Fruct crataegi) 40 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynamış su dökülür, 30 dakika demlenmeye bırakılır. Süzüldükten sonra, iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Ahududu meyvesi (Fruct rubi idaei) 50 gr.,
  Mürver çiçeği (Flor sambuci) 30 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 20 gr.

1 çay kaşığı karışımın üzerine 200 ml. kaynamış su dökülerek, 30 dakika demlenir (termosta demlenmesi daha iyi olur). Sonra süzülür ve günde iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Ahududu (Fol rubi idaei) 4 0 gr.,
  Kabalak (Fol tussilago farfara) 40 gr.,
  Mercanköşk (Herb origanum vulgare) 20 gr.

çay kaşığı karışımın üzerine 200 ml. kaynamış su dökülerek, 30 dakika demlenir (termosta demlenmesi daha iyi olur). Sonra süzülür ve günde iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Hatmi kökü (Rad althaeae) 30 gr.,
  Kekik (Herb thymi serpilli) 20 gr.,
  Papatya çiçeği (Flor chamomillae) 20 gr.,
  Meyan kökü (Rad glycyrriza) 30 gr.

1 çay kaşığı karışımın üzerine 300 ml. kaynamış su dökülerek, kısık ateşte 10 dakika kaynatılır. Sonra süzülür ve günde iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Öksürük otu (Fol farfarae) 30 gr.,
  Anason meyvesi (Fruct anisi) 10 gr.,
  Hatmi kökü (Rad althaea) 30 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa canina) 30 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynar su dökülür. 30 dakika demlendikten sonra (termosta demlenmesi daha iyidir) süzülerek, günde iki kez, yemekten önce 100 ml. içilir.

- Hatmi kökü (Rad althaea) 10 gr.,
  Meyan kökü (Rad glycyrrhiza) 30 gr.,
  Andız kökü (Rad inulae) 10 gr.,
  Kuşburnu meyvesi (Fruct rosa canina) 50 gr.

Bu karışımdan 1 yemek kaşığı alınarak, üzerine 200 ml. kaynar su dökülür. 30 dakika demlendikten sonra (termosta demlenmesi daha iyidir) süzülerek, günde iki kez yemekten önce 100 ml. içilir.

II.EK KIRGIZİSTAN'DA YETİŞEN ŞİFÂLI BİTKİLER VE KULLANIMLARI

	Ay	Şifâlı Bitkinin Adı	Kullanılacak Kısmı	Hava Durumu	Gün Zamanı	Temel Etkisi
1	Ocak	Burç (Ökse Otu) (Viscum album)	Budakçıklar	Kapalı	Gündüz	Tansiyon düşürücü, yatıştırıcı.
2	Şubat	Ak Kavak (Populus alba)	Tomurcukları	Güneşli	Gündüz	İdrar söktürücü, antiseptik, buruk yapıcı.
3		At Kestanesi Kabuğu (Aesculus hippocastanum)	Kabuğu	Kapalı	Gündüz	Yangıya (iltihaba) karşı, ağrı kesici, kan pıhtılaşmasına karşı (tromboflebitte, basurda).
4						
5	Mart					
6		Ak Ağaç (Betula alba)	Tomurcukları	Güneşli	Gündüz	İdrar söktürücü, safra söktürücü, gaz söktürücü.
7		Meşe Ağacı (Quercus)	Kabuğu	Güneşli	Gündüz	Buruk yapıcı, gaz söktürücü, cilt hastalıklarında.

8		Söğüt (Salix)	Kabuğu	Güneşli	Gündüz	Romatizmaya karşı, safra söktürücü, yangıya (iltihaba) karşı.
9	Mart	Kara Hindiba (Taraxa- cum)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Safra söktürücü, kolera salgınına karşı.
10	Nisan	At Kestanesi Kabuğu (Aesculus hippocastanum)	Kabuğu	Kapalı	Gündüz	Yangıya (iltihaba) karşı, ağrı kesici, kan pıhtılaşmasına karşı (tromboflebitte, basurda).
11		Ak Ağaç (Betula alba)	Tomurcukları	Güneşli	Gündüz	İdrar söktürücü, safra ve gaz söktürücü.
12	Nisan	Meşe Ağacı (Quercus)	Kabuğu	Güneşli	Gündüz	Buruk yapıcı, gaz söktürücü, cilt hastalıklarında.
13		Söğüt (Salix)	Kabuğu	Güneşli	Gündüz	Romatizmaya karşı, safra söktürücü, yangıya karşı.
14		Kırlangıç Otu (Chelidonium)	Otu	Güneşli	Gündüz	Safra söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, ağrı yatıştırıcı.

15		Amberbaris berberidis	Kabuğu	Kapalı	Akşam	Safra söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, (spazmolitik), ağrı yatıştırıcı.
16		Sinir Otu (Plantago major)	Yaprağı	Kapalı	Gündüz	Yangıya (iltihaba karşı), ağrı kesici, ifrazı arttırıcı, yaraların tedavisinde.
17	Mayıs	Şakayık (Paeonia anomala)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Yatıştırıcı, kas kasılmasını gevşetici (spazmolitik).
18		Patates (Solanum tuberosum)	Çiçekleri	Güneşli	Gece	Buruk yapıcı, gaz söktürücü, cilt hastalıklarında.
19		Adaçayı (Salvia officinalis)	Otu	Kapalı	Gündüz	Yangıya (iltihaba) karşı.
20		Hercai Menekşe (Viola tricoloris)	Otu	Kapalı	Gündüz	Balgam ve idrar söktürücü, cilt hastalıklarında.
21		Eşek Yoncası (Melilotus)	Otu	Güneşli	Gündüz	Ağrı kesici, yangıya (iltihaba) karşı, idrar söktürücü.

22		Koyun Otu (Agremonia)	Otu	Güneşli	Gündüz	Yangıya (iltihaba) karşı, tansiyon düşürücü, idrar söktürücü, yatıştırıcı.
23		Kestere (Betonica)	Yaprağı ve çiçekleri	Kapalı	Sabah	Buruk yapıcı, yangıya (iltihaba) karşı.
24	Mayıs	Leylak (Syringa vulgaris-flores)	Yaprağı ve çiçekleri	Kapalı	Sabah	Ateş düşürücü, iştah açıcı
25	Haziran 19, 21, 22, 23	Dağ arnikası (Arnica montana)	Çiçekleri	Güneşli	Öğle	Safra söktürücü, kalp-kan-damar sistemini, merkezî sinir sistemini kuvvetlendirir.
26		İnci çiçeği (Convalaria majolis)	Yaprağı ve çiçekleri	Kapalı	Gündüz	Kalp çalışmasını kuvvetlendirici, sara hastalığına karşı etkilidir.
27		Acı ısırgan (Urtica diocia)	Yaprağı ve çiçekleri	Kapalı	Akşam	Organizmanın hastalığa karşı direncini arttırır, kan kesici, idrar söktürücü etkisi vardır.
28		Ihlamur (Flores tilias)	Çiçekleri	Kapalı	Gündüz	Terletici, yangıya (iltihaba) karşı.
29		Mürver çiçeği (Sambucus nigra)	Çiçekleri	Kapalı	Gündüz	Terletici, idrar sökücü.

30		Ahududu (Rubus idaeus)	Yaprağı	Güneşli	Gündüz	Terletici, buruk yapıcı, iltihaba karşı.
31		Kekik (Themus vulgaris)	Otu	Kapalı	Gündüz	Balgam söktürücü, ağrı kesici.
32		Oğul Otu (Melissa officinalis)	Yaprağı, otu	Kapalı	Gündüz	Tansiyon düşürücü, ağrı kesici, kas kasılmasını gevşetici
33		Bahçe nanesi (Mentha piperita)	Yaprağı, otu	Kapalı	Gündüz	Safra söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, ağrı kesici.
34		Binbiryaprak Otu (Achillea millefolium)	Otu	Kapalı	Gündüz	Kan dolaşımını dengeleyici, iltihaplanmaya karşı.
35		Biberiye (Rozmarinus officinalis)	Yaprağı	Kapalı	Gündüz	Organizmanın hastalığa karşı direncini arttırır, idrar söktürür, hazımlılığı düzenler.
36		İzlanda Yosunu (Lichen islandicus)	Liken		Gece	Balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı.
37		Zufa Otu (Hyssopus officinalis)	Otu	Kapalı	Gündüz	Terlemeye karşı.

38		Ölmezçiçek (Helichrysum arenarium)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Safra söktürücü.
39		Solucan Otu (Tanacetum vulgare)	Otu	Güneşli	Gündüz	Kurt düşürücü, antiseptik, iltihaba karşı.
40		Güvercin Otu (Verbena officinalis)	Otu	Güneşli	Güneş doğmadan önce	Terletici, yatıştırıcı.
41		Kırmızı Biber (Fructus capsici)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	Ağrı kesici.
42		Güvercin Otu (Verbena officinalis)	Otu	Güneşli	Güneş doğmadan önce	Terletici, müshil yapıcı.
43	Temmuz 30-41	Sığırkuyruğu (Verbascum densiflorum)	Yaprağı ve otu	Güneşli	Öğle	Balgam söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, iltihaba karşı.
44		Peygamber Çiçeği (Centaure cyanus)	Çiçekleri	Kapalı	Gündüz	İdrar söktürücü, iştah açıcı.
45		Papatya (Chamomillia recutia)	Çiçekleri	Güneşli	Öğle	İltihaba karşı, kas kasılmasını gevşetici, antiseptik.

46		Tıbbî Hatmi (Althaea officinalis)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, iltihaba karşı.
47		Sıtma Ağacı (Eucalyptus)	Yaprağı ve çiçekleri	Güneşli	Gündüz	İltihaba karşı, antiseptik, kurt düşürücü.
48		At Kestanesi Kuyruğu (Hippocastani)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Kan kesici, basura karşı, tansiyon düşürücü.
49		Zeytin Ağacı (Olea europeal)	Yaprağı	Kapalı	Güneş doğmadan önce	Kalp kan damarlarını genişletici, kalp çarpıntısını düzenleyici.
50		Mercanköşk (Organium)	Otu	Kapalı	Gündüz	Balgam sökücü, yemek hazmını arttırır.
51		Böğürtlen (Vessa complex)	Yaprağı	Kapalı	Gündüz	İdrar söktürücü, ateroskleroza karşı.
52		Çayır Yoncası (Tribolium pratensis)	Çiçekleri, yaprağı	Kapalı	Gündüz	Balgam ve idrar söktürücü, ateroskleroza karşı.
53		Hindiba (Cichorium)	Çiçekleri	Kapalı	Gündüz	Unutkanlığa karşı, kandaki şeker miktarını azaltıcı, safra söktürücü.

54		Sarı meyan (Thermopsis lanceolta)	Otu	Kapalı	Gündüz	Balgam söktürücü, kusturucu.
55		Ak Dut (Morus alba)	Yaprağı	Güneşli	Öğle	Kandaki şeker miktarını azaltıcı.
56		Su Biberi (Poligonum hidropiperus)	Otu	Kapalı	Gündüz	Kan kesici, rahim kaslarını takviye eder.
57		Kuzukulağı (Rumex acetosa)	Yaprağı	Kapalı	Gündüz	İdrar sökücü, C-avitaminozu, C-hipovitaminozu, kuvvetlendirici, iltihaba karşı.
58		Binbirdelik otu (Hypericum perforatum)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Yara iyileştirici, iltihaba karşı.
59		Dere Otu (Anetum glaveolens)	Otu	Kapalı	Güneş doğmadan önce	Gaz söktürücü, hazmı artırıcı.

60		Gül (Flores rosae)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	İltihaba karşı, kas kasılmasını gevşetici, mikroplara karşı, safra söktürücü.
61		Kişniş (Herba coriandrum sativum)	Otu	Güneşli	Gündüz	Gaz söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, iştah açıcı, spazmoza karşı
62		Bahçe Reyhanı (Basilicum)	Otu	Güneşli	Gündüz	İştah açıcı, ateş düşürücü.
63		Ayçiçeği (Heliantus annus)	Yaprağı,çiçeği	Güneşli	Öğle	İştah açıcı, ateş düşürücü.
64		Acı Pelin (Artemisia apsinthium)	Otu	Kapalı	Gündüz	İştah açıcı, hazmı kolaylaştırır.
65		Siyah Ban Otu (Hyoscyamius)	Yaprağı	Kapalı	Gündüz	Astıma karşı, kas kasılmasını gevşetici, kan çekici.
66		Kara Hardal (Brassica nigra)	Tohumu	Güneşli	Gündüz	Kan çekici.
67		Kuş Üvezi (Sorbus aucuparis)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	Romatizmaya karşı, idrar söktürücü, buruk yapıcı.

68		Kişniş (Coriandrum sativum)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	Gaz söktürücü, kas kasılmasını gevşetici, iştah açıcı.
69		Frenk Kimyonu (Carum carvi)	Tohumu	Güneşli	Gündüz	Balgam söktürücü, iştah açıcı.
70		Anason (Pimpinella anisum)	Tohumu	Güneşli	Gündüz	Balgam söktürücü, iştah açıcı.
71		Çörek Otu (Nigella sativa)	Tohumu	Güneşli	Gündüz	Müshil, halsizliğe karşı, kurt düşürücü.
72		Deniz Üzümü (Ephedra diztachya)	Otu	Kapalı	Gündüz	Astıma karşı, kalp-kan damar çarpıntısını kuvvetlendirici.
73		Şerbetçi Otu (Humulus lupulus)	Tomurcuğu	Kapalı	Akşam	Yatıştırıcı, mikroplara karşı, ostrojen hormonunu arttırıcı.
74		İtburnu (Rosa canina)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	C vitamini yetersizliğinde, safra söktürücü, idrar söktürücü.
75		Pıtrak (Bidens tripartita)	Otu	Güneşli	Gündüz	Mikroplara karşı, yara iyileştirici, cilt hastalıklarına karşı.

76		Siyah Böğürtlen (Rubus diversa)	Yaprağı	Kapalı	Akşam	Buruk yapıcı, iltihaba karşı.
77		Ayvadana (Artemisia vulgaris)	Otu	Kapalı	Gündüz	Titremeye karşı, teskin edici, çocuk düşürücü (abortif).
78		Kereviz (Apium gravelens)	Otu	Kapalı	Gündüz	Sürgün kesici, idrar söktürücü.
79		Nergis (Calendula officinalis)	Çiçekleri	Güneşli	Gündüz	Yara iyileştirici, kas kasılmasını gevşetici, safra söktürücü, ağrı kesici.
80		Çobançantası (Capsella bursa-pastoris)	Otu	Kapalı	Gündüz	Rahim kaslarını kasıcı, kan kesici.
81		Kibrit Otu (Lycopodium clavatum)	Otu	Kapalı	Gündüz	Cilt hastalıklarında, ateş düşürücü, idrar yollarındaki mikropları öldürücü.
82	Eylül 66-80	Kuşekmeği (Poligonum aviculare)	Otu	Güneşli	Gündüz	İdrar söktürücü, kan kesici.
83		Güzelavrat Otu (Atropa belladonna)	Kökü	Güneşli	Akşam	Kas kasılmasını gevşetici, gözbebeğini büyütücü.

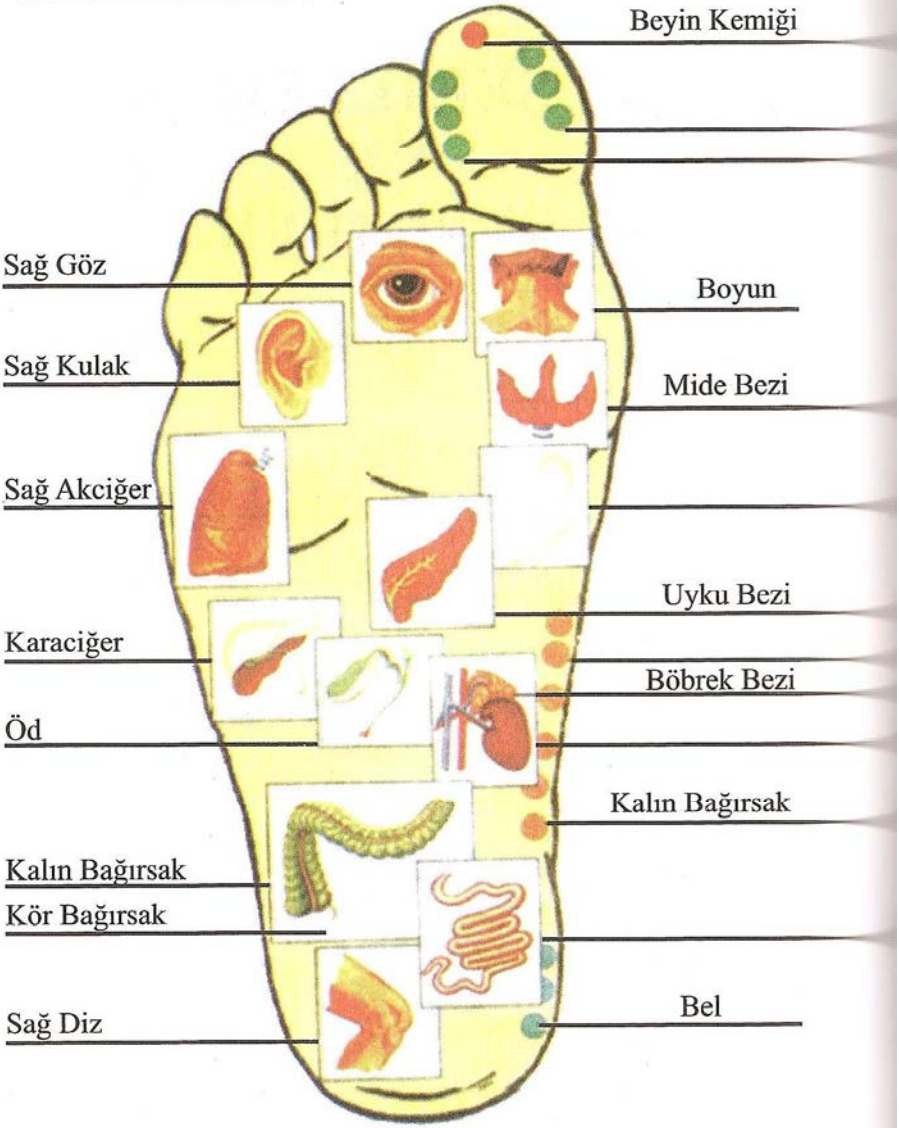
84		Büyük Dulavrat Otu (Arctium lappa)	Kökü		Akşam	İdrar söktürücü, ülsere karşı, terletici.
85		Eğir Otu (Acorus calamus)	Kökü		Akşam	İştah açıcı.
86		Kedi Otu (Valerina officinalis)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Yatıştırıcı.
87		Pançiça Melek Otu (Angelica pancici)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Kas kasılmasını gevşetici, tansiyon düşürücü.
88		Işkın (ravent) (Rerhum palmatum)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Müshil, safra söktürücü.
89		Hindiba (Cichorium)	Kökü	Kapalı	Akşam	Safra söktürücü, kandaki şeker miktarını azaltır, hazmı arttırır.
90		Zibike (Berberis vulgaris)	Kökü	Kapalı	Gündüz	Rahim kaslarını kuvvetlendirir, safra söktürücü.
91		At Kestanesi Kuyruğu (Avusculus hippo castanum)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	Tromboflebitte, basura karşı, iltihaba karşı.

92		Tıbbî Hatmi (Altha eaoficanalis)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü, iltihaba karşı.
93		Zencefil (Zinguber officinalis)	Kökü	Güneşli	Gündüz	İştah açıcı, kusmaya karşı.
94		Gök Süsen (İris germanica)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Balgam söktürücü, iltihaba karşı, vereme karşı.
95		Ayva (Cydonia oblonga)	Çekirdeği	Kapalı	Gündüz	Balgam söktürücü, sürgün kesici, cilt hastalıklarında.
96		Adi Ardıç (Juniperus communis)	Meyvesi	Güneşli	Gündüz	İdrar yollarındaki mikropları öldürücü, idrar söktürücü.
97		Saplı Meşe (Qercus robur)	Palamut tanesi	Güneşli	Gündüz	Buruk yapıcı, gaz söktücü, cilt hastalıklarında.
98		Tatlı Meyan (Glycyrrhiza glabra)	Kökü		Akşam	Ülsere karşı, balgam söktürücü, idrar söktürücü, müshil.

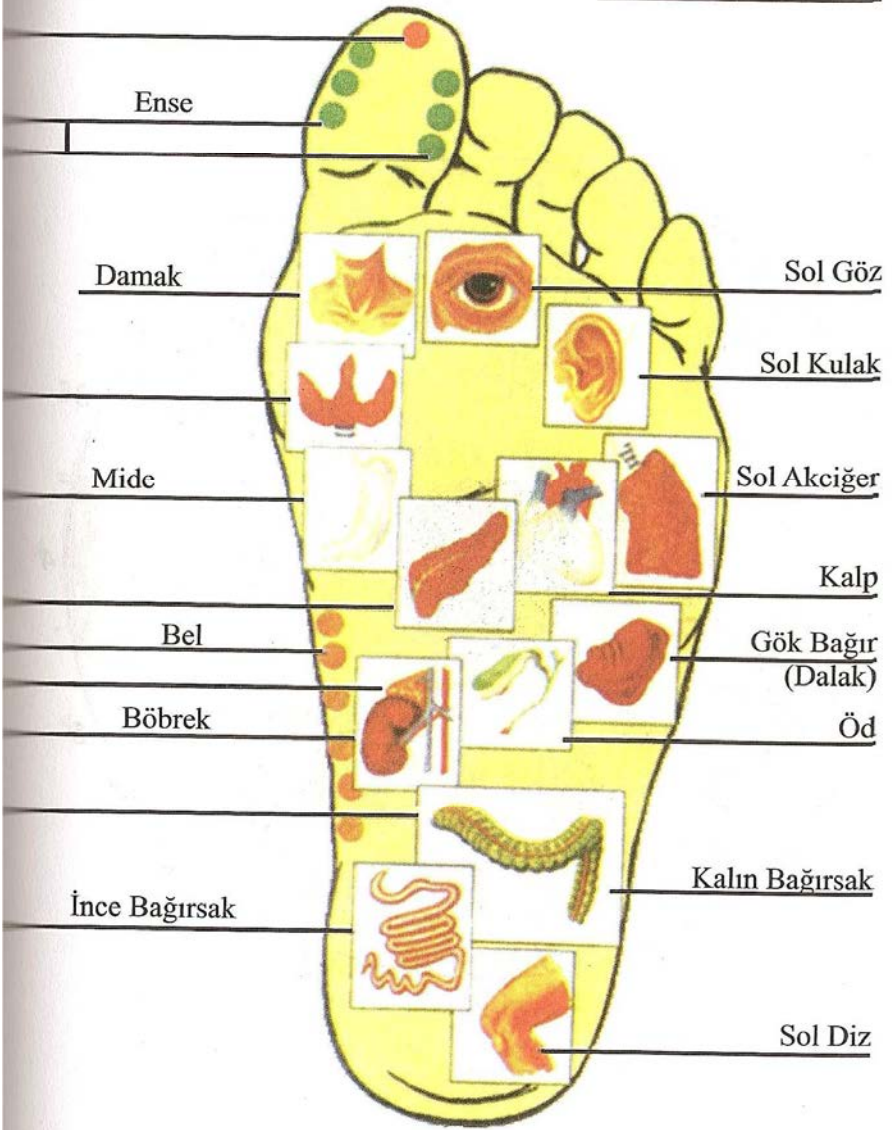
99		Ayrık Otu (Agropyrum repens)	Kökü	Güneşli	Gündüz	Balgam söktürücü, idrar söktürücü, iltihaba karşı.
100		Galagan (Onopordum acanthium)	Otu	Kapalı	Akşam	İdrar söktürücü, hazmı artırıcı.
101	Kasım 83-101	Andız (İnula helenium)	Kökü	Güneşli	Akşam	Terletici, metabolizmayı düzenleyici, idrar söktürücü.
102		Kurtboğan (Aconitum napellus)	Kökü	Güneşli	Akşam	Zehirlidir.
103		Burç (Ökse Otu) (Viscum album)	Budacıkları	Kapalı	Gündüz	Tansiyon düşürücü, yatıştırıcı.
104	Aralık	Burç (Ökse Otu) (Viscum album)	Budacıkları	Kapalı	Gündüz	Tansiyon düşürücü, yatıştırıcı.

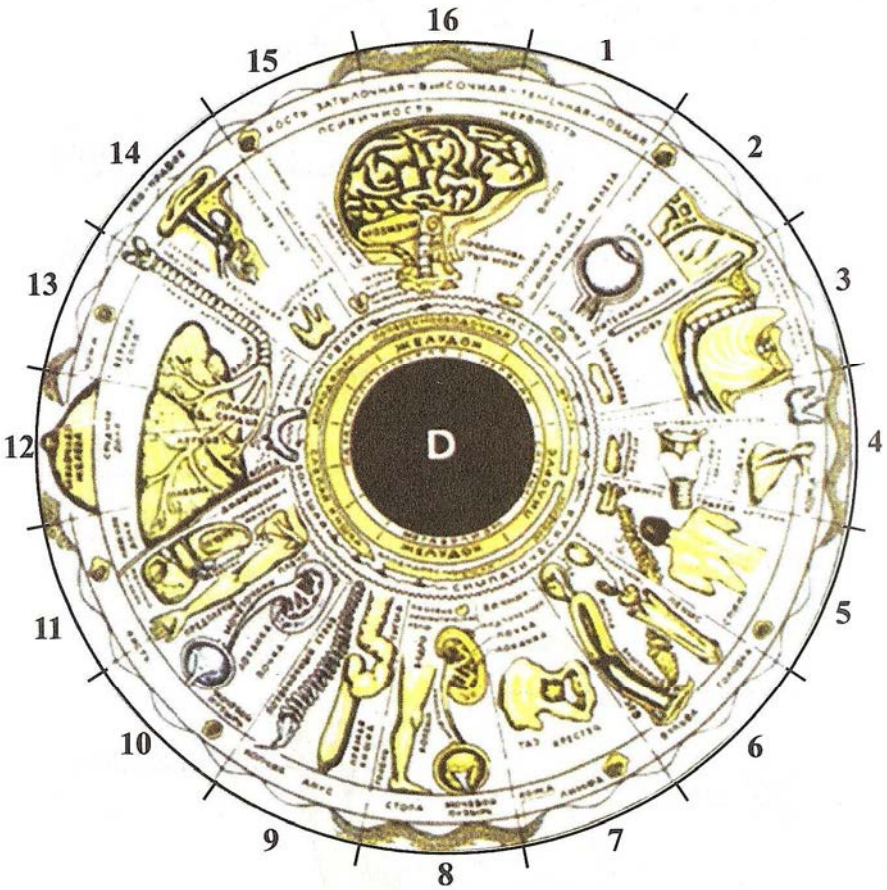
ŞEKİLLER
VE
RESİMLER

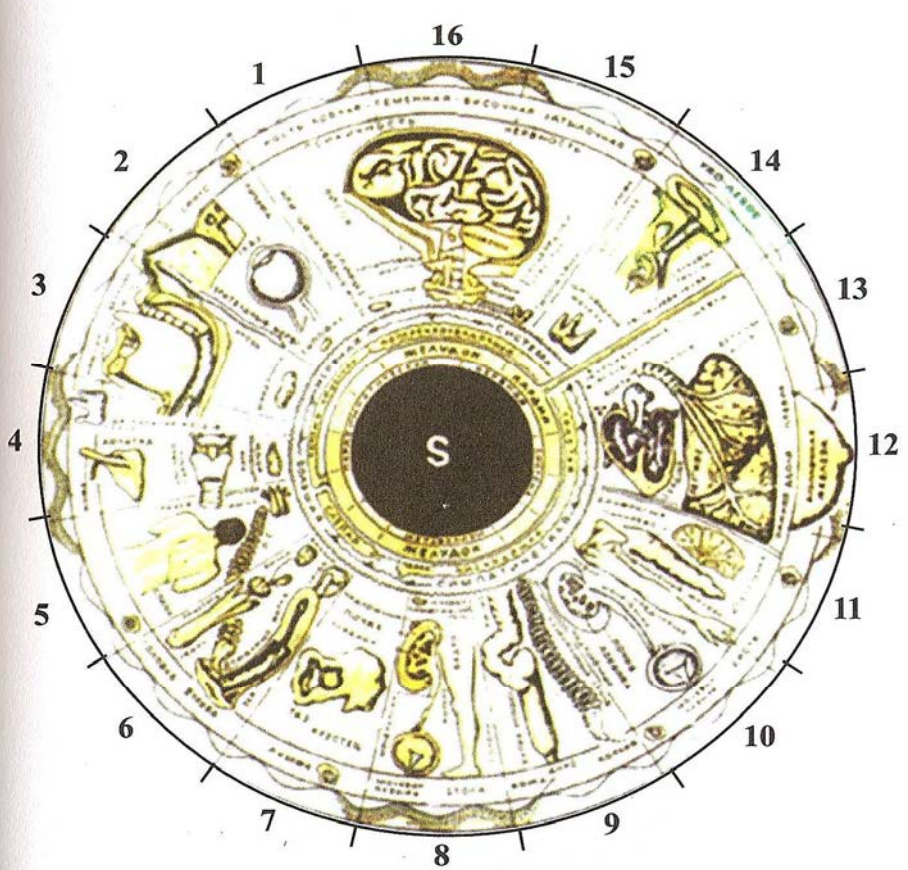
SAĞ TABAN


Beyin Kemiği
Sağ Göz
Boyun
Sağ Kulak
Mide Bezi
Sağ Akciğer
Uyku Bezi
Karaciğer
Böbrek Bezi
Öd
Kalın Bağırsak
Kalın Bağırsak
Kör Bağırsak
Bel
Sağ Diz

SOL TABAN


Ense
Damak
Sol Göz
Sol Kulak
Mide
Sol Akciğer
Kalp
Bel
Gök Bağır
(Dalak)
Böbrek
Öd
Kalın Bağırsak
İnce Bağırsak
Sol Diz


16
1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
D


16
1
15
2
14
3
13
4
S
12
5
11
6
10
7
9
8



1-Achillea millefolium, Binbiryaprak Otu (Kaz Damağı).*

* ( ) arası, bitkinin Kırgız halkı tarafından kullanılan adıdır.



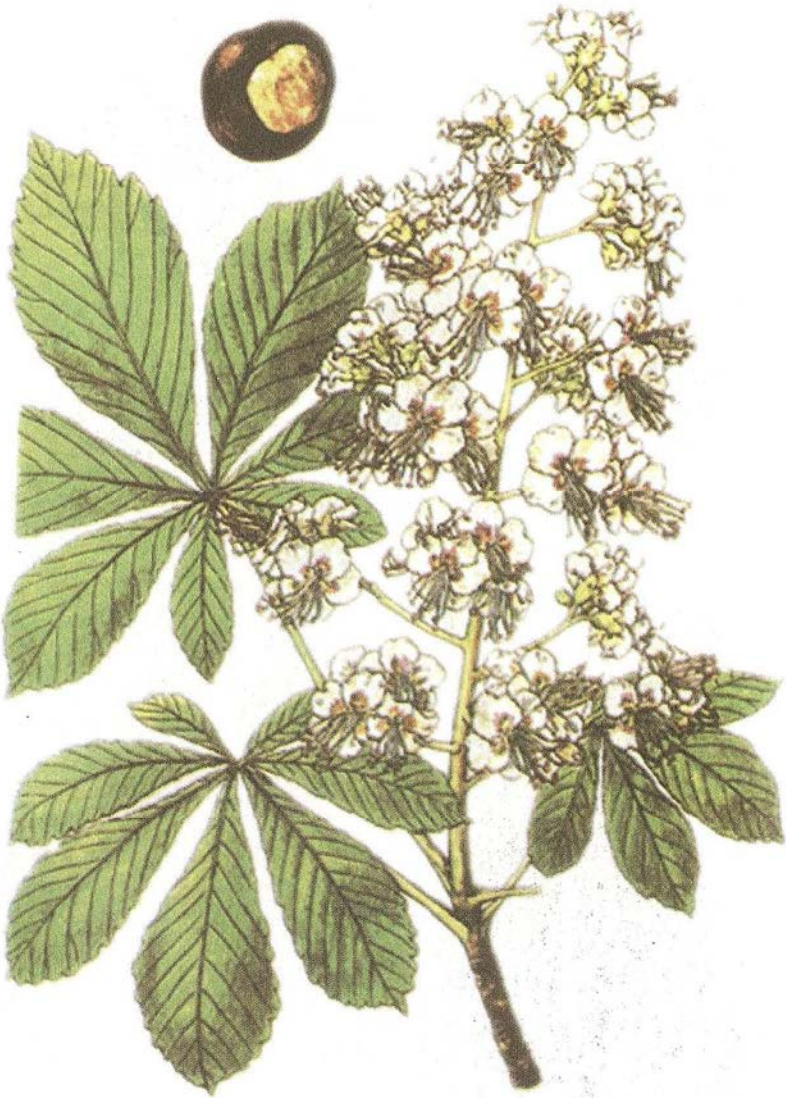
2- Aconitum napellus, Kurtboğan (Zehirli Kurşun).



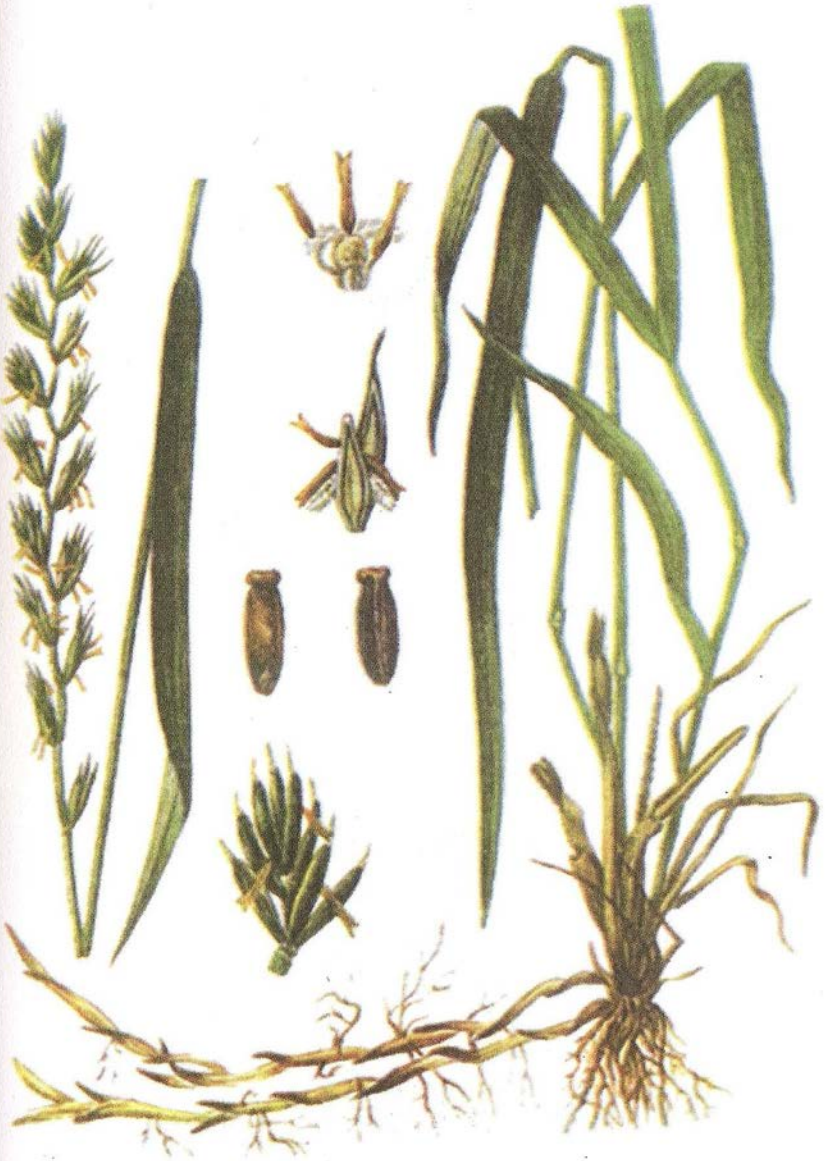
3- Acorus, Eğir Otu (Air).



4- Adonis vernalis, Keklikgözü (Adonis).



5- Aesculus hippocastanum, Atkestanesi (Adi Yılkı Cevizi).



6- Agropyrum repens, Ayruk Otu (Sürüngen Karamuk).



7- Allium, Sarımsak.



8- Allium sativum, Soğan.



9- Aloe arborescens, Sarı Sabır (Aloe).



10- Althaea, Hatmi Çiçeği (Gülkayır).



11- Anisum vulgare, Anason (Adi Anis).



12- Àsarum europaeum, Afşar Otu (Avrupa Toynağı).



13- Arctium lappa. Dulavrat Otu (Uygak, Ayıpençesi).



14- Arnica mantana, (Dağ Arnikası).



15- Artemisia, Pelin Otu (Ermen, Şıbak).



16- Atropa belladonna, Güzelavrat Otu.



17- Berberis vulgaris, Kurtüzümü (Zibike).



18- Betonica officinalis, Yapraklı Betonika.



19- Betula verrucosa, Ak Ağaç (Ak Kayın).



20- Calendula officinalis, Aynısefa (Teñge Çiçeği).



21- Cannabis Sativa, Peygamber Çiçeği (Kara Kuuray).



22- Capsella bursa pastoris, Çobançantası.



23- Capsicum annuum, Kırmızı Biber (Kalempir).



24- Carum carvi, Kimyon (Zire).



25- Centaurea cyanus, Peygamber Çiçeği, (Kuzu Uygağı).



26- Cerasus vulgaris, Vişne (Gilars).



27- Chamomilla, Papatya (Romaşka).



28- Chelidonium majus, Kırlangıç Otu (Kir Bulaşmaz Çiçek).



29- Cichorium intybus, Hindiba (Darçın, Çatıraş).



30- Convallaria majalis, İnci Çiçeği (Boncuk Çiçeği).



31- Coriandrum sativum, Kişniş (Kinza).



32- Crataegus oxyacatha, Akdiken (Dolono).



33- Crocus sativus, Safran Çiğdemi (Krokus).



34- Cydonia oblonga, Ayva.



35- Cucurbita pepo, Kabak (Aşkabak).



36- Digitalis purpurea, Mayasıl Otu.



37- Datura stramonium, Boru Çiçeği (Sasık).



38- Efedra dystachya, Bir tür çalı (Çekende).



39- Equisetum arvense, Atkuyruğu (Kırkboğum).



40- Foeniculum vulgare, Rezene (Aşkök).



41- Gleditsia triaconthos (Glediçiya).



42- Glycyrrhiza glabra, Tatlı Meyan (Kırmızı Mia).



43- Helichrysum arenarium, Ölmezçiçek (Sönmezçiçek, Bozunaç).



44- Humulus lupulus, Şerbetçi Otu (Kulmak).



45- Hyoscyamus niger, Ban Otu.



46- Hypericum perforatum, Binbirdelik Otu (Sarı Çay Otu).



47- Inula helenium, Andız Otu (Karındız).



48- Iris germanica, Gök Süsen (İris, Çekildek).



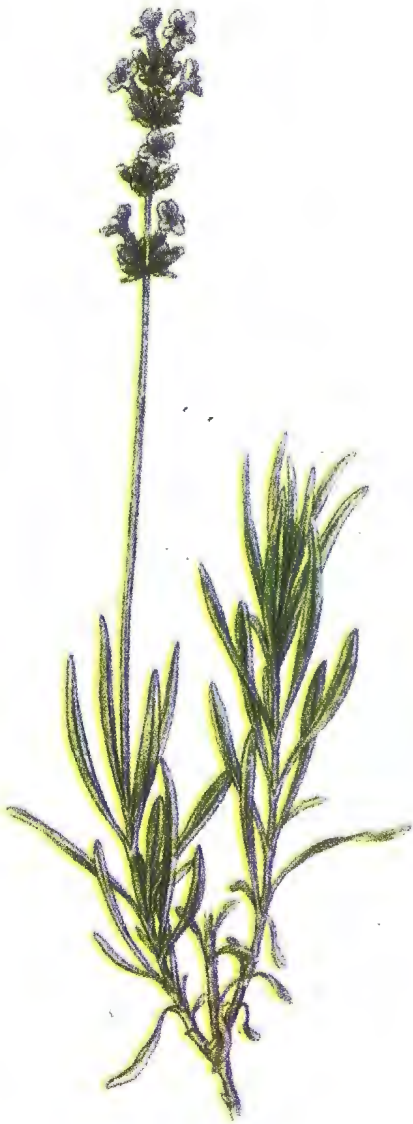
49- Juglans regia, Ceviz (Çañgak).



50- Juniperus communis, Ardıç (Arça).



51- Salvia officinalis, Adaçayı (Şifâlı Şalfey).



52- Lavandula officinalis, Lavanta (Lavanda).



53- Leonurus cardiaca, Aslankuyruğu (Pustırnik).



54- Linum usitatissimum, Keten Otu (Kendir).



55- Salices, Mürver (Salkım Söğüt).



56- Sambucus nigra, (Kara Buzina).



57- Sanguisorba officinalis, Çayır Düğmesi.



58- Sorbus aucuparia, Kuş Üvezi (Çetin).



59- Tanacetum vulgare, Solucan Otu (Adi Tanatsetum).



60- Taraxacum officinale, Yabanî Hindiba (Kaakım).



61- Thymus serpyllum, Mercanköşk (Geyik Otu).



62- Tilia platiphylla, Ihlamur.



63- Trifolium pratense, Yonca (Uybede, İnek Yoncası).



64- Tussilago farfara, Kabalak (Ögeyene, Üveyana).



65- Urtica dioica, Tozlu Isırgan (Dülöy Çalgan).



66- Valerianae oficinalis, Kedi Otu Kökü (Mışık Tamırı).



67- Verbascum thapsiformae, Sığırkuyruğu (Devekuyruğu).



68- Viola odorata, Kokulu Menekşe (Fialka).



69- Viola tricolor, (Üç Renkli Ala Çiçek).



70- Viscum album, Ak Ökse Otu (Ak Burç, Ak Omella).



71- Zea mays, Mısır (Cügörü).



72- Melissa oficinalis, Oğul Otu (Melissa).



73- Mentha piperita, Nane (Calbız).



74- Nigella sativa, Çörek Otu (Seydana).



75- Ocimum basilicum, Reyhan (Raykan).



76- Onopordum acanthium, Koko Dikeni (Koko Tikenek)



77- Origanum vulgare, Gök Çay Otu.



78- Panax Ginseng, Jinseng.



79- Papaver rhoeas, Haşhaş (Kızgaldak).



80- Phaseolus vulgarus, Taze Fasulye.



81- Plantago major, Kurbağa Otu Yaprağı (Baka Calbırak).



82- Polygonum aviculae, Kurtpençesi (Töşölmö Sabaktuu Kımızlık).



83- Potentilla anserina, Kaz Tabanı (Kaz Taman).



84- Primula veris, Çuha Çiçeği (Primula).



85- Populus nigra, Kurbağa Kavağı.



86- Punica granatum, Nar (Anar).



87- Quercus robur, Meşe (Emen).



88- Rheum polmatum, Ravent Kökü (Işkın).



89- Ribes nigrum, Frenk Üzümü (Karagap).



90- Robinia pseudo-acacia, Akasya (Akatsiya).



91- Rosa canina, İtburnu (İtmurun).



92- Àubus caseium, Kara Böğürtlen (Kara Büldürkön).



93- Rubus ideaus, Dağ Çileği (Malina).

KİTAPTA YER ALAN ŞİFÂLI BİTKİLER

Sayfa

Acı Pelin ... 83
Acırga ... 81
Açık Sarı Edelvays ... 146
Ak Ağaç ... 92
Ak Dut ... 157
Akdiken ... 112
Anason ... 77
Andız Otu ... 138
Ardıç ... 142
Aslankuyruğu ... 145
Atkuyruğu ... 121
Ayçiçeği ... 127
Aynısefa ... 97
Bahçe Nanesi-Lavanta Nanesi ... 153
Beşparmak Otu ... 167
Betonika ... 90
Binbiryaprak ... 67
Binbirdelik Otu-Kılıç Otu ... 135
Böğürtlen ... 87
Ceviz ... 140
Çavdar ... 178
Çıçırgan Otu-Yer İğdesi ... 131
Çobançantası ... 99
Çuha Çiçeği ... 168
Dağ Çileği ... 171
Dere Otu ... 76
Dulavrat Otu ... 80
Eminium regelii ... 120
Erkek Eğrelti Otu ... 119
Fasulye ... 161
Frenk Üzümü ... 173
Gül ... 177
Hatmi Çiçeği ... 73
Havuç ... 118
Hindiba ... 107
Kabak ... 117
Kakao ... 96

Karpuz 109
Kavun 115
Kayısı 82
Kekik Otu 147
Kereviz 78
Kır Pelini 85
Kırlangıç Otu 105
Kimyon 100
Kişniş 110
Kurtpençesi 165
Kuru Soğan 71
Kuşburnu 175
Lahana 96
Lavanta 144
Limon 114
Mercanköşk 158
Mısır 183
Oğul Otu 151
Ölmezçiçek 128
Pancar 89
Papatya 148
Patates 179
Patlıcan 169
Peygamber Çiçeği 102
Pıtrak 94
Portakal 75
Rezene 123
Salatalık 116
Sarı Meyan 180
Sarı Sabır 75
Sarımsak 72
Sinir Otu 163
Siyah Turp 170
Solucan Otu 181
Şerbetçi Otu 133
Tatlı Meyan 125
Türkistan Keklikgözü 69
Üzüm 182
Vişne 103
Yer fıstığı 79
Yulaf 86
Zibike 88



9 789751 613509