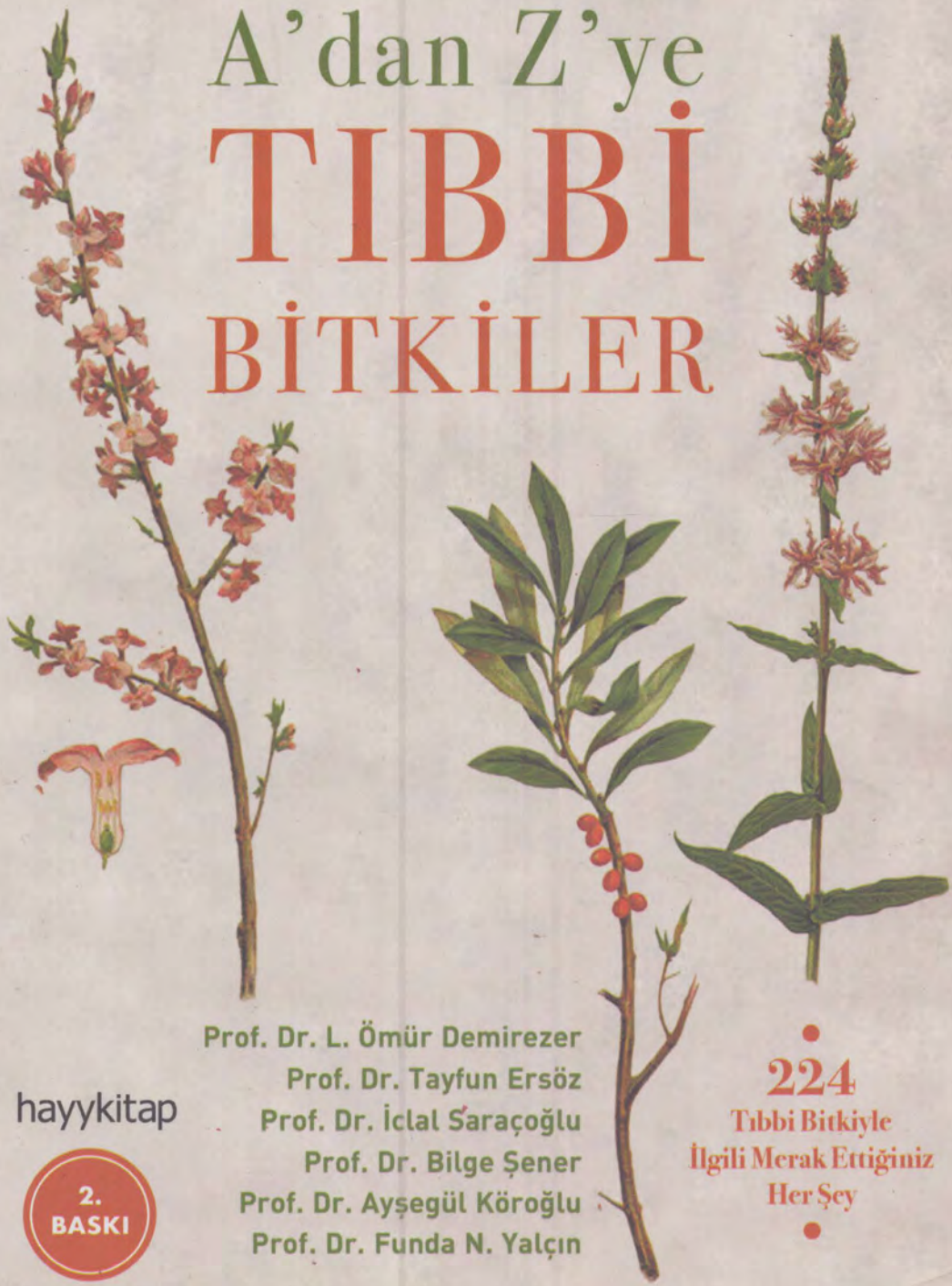
Tamamlayıcı Tıbbın Onayladığı Bitkiler
ve Güvenli Kullanım Rehberi...

A'dan Z'ye TIBBİ BİTKİLER



Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Prof. Dr. İclal Saraçoğlu
Prof. Dr. Bilge Şener
Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu
Prof. Dr. Funda N. Yalçın

hayykitap

2. BASKI

224
Tıbbi Bitkiyle
İlgili Merak Ettiğiniz
Her Şey

Hayykitap - 625
Hayat Güzeldir - 86

A'DAN Z'YE TIBBİ BİTKİLER

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı, 06100, Sıhhiye/Ankara

Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Lefke Avrupa Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, KKTC TR-10, Mersin

Prof. Dr. İclal Saraçoğlu
Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı, 06100, Sıhhiye/Ankara

Prof. Dr. Bilge Şener
Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı, 06330, Etiler/Ankara

Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu
Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı, 06560, Tandoğan/Ankara
Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültes Farmasötik Botanik Anabilim Dalı, 03200, Afyonkarahisar

Prof. Dr. Funda N. Yalçın
Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı, 06100, Sıhhiye/Ankara

Hayykitap Sağlık Yayın Yönetmeni: Nihal Doğan
Kapak Tasarımı: Ravza Kızıltuğ
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-605-7674-34-0

1. Baskı: İstanbul, Kasım 2019
2. Baskı: İstanbul, Aralık 2019

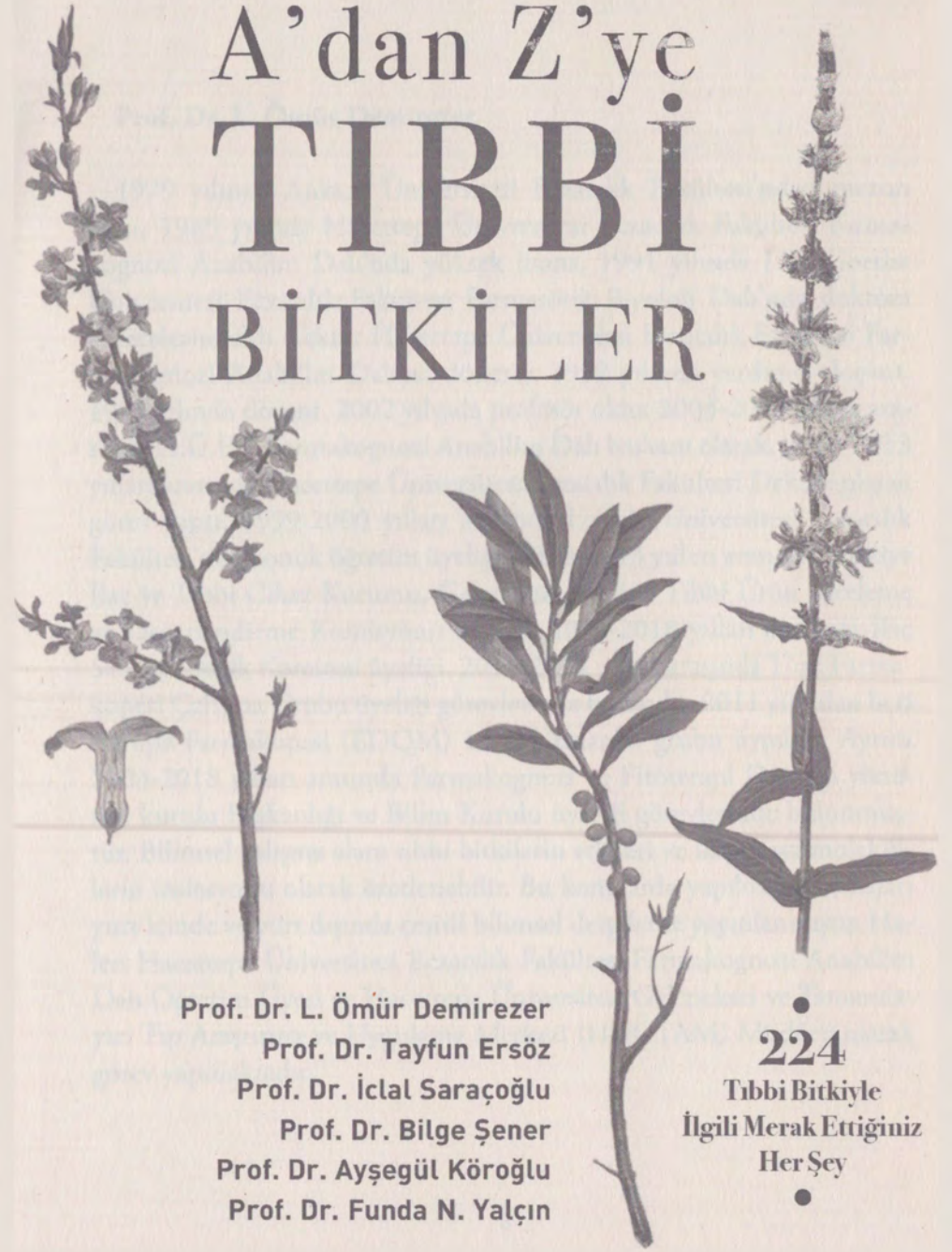
Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay. Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Sti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap
Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Tamamlayıcı Tıbbın Onayladığı Bitkiler
ve Güvenli Kullanım Rehberi...

A'dan Z'ye TIBBİ BİTKİLER



Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Prof. Dr. İclal Saraçoğlu
Prof. Dr. Bilge Şener
Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu
Prof. Dr. Funda N. Yalçın

224
Tıbbi Bitkiyle
İlgili Merak Ettiğiniz
Her Şey

Yazarlar

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer

1979 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldu. 1985 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans, 1991 yılında J.W. Goethe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Biyoloji Dalı'nda doktora derecelerini aldı. Tekrar Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'na dönerek 1992 yılında yardımcı doçent, 1994 yılında doçent, 2002 yılında profesör oldu. 2003-2009 yılları arasında H.Ü.E.F. Farmakognozi Anabilim Dalı başkanı olarak, 2010-2013 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak görev yaptı. 1999-2000 yılları arasında Leipzig Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde konuk öğretim üyeliği, 2010-2013 yılları arasında Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu, Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün İnceleme ve Değerlendirme Komisyonu üyeliği, 2013-2018 yılları arasında İlaç Sanayi Teknik Komitesi üyeliği, 2015-2018 yılları arasında Türk Farmakopesi Çalışma Grubu üyeliği görevlerinde bulundu. 2011 yılından beri Avrupa Farmakopesi (EDQM) 13/B Uzmanlar grubu üyesidir. Ayrıca 2003-2018 yılları arasında Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği yönetim kurulu Başkanlığı ve Bilim Kurulu üyeliği görevlerinde bulunmuştur. Bilimsel çalışma alanı tıbbi bitkilerin etkileri ve ilaç adayı moleküllerin izolasyonu olarak özetlenebilir. Bu konularda yapılmış çalışmaları yurt içinde ve yurt dışında çeşitli bilimsel dergilerde yayınlanmıştır. Halen Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Hacettepe Üniversitesi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜGTAM) Müdürü olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Tayfun Ersöz

1980 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuş ve aynı yıl bu fakültenin Farmakognozi Anabilim Dalı'nda akademik yaşantısına başlamıştır. Tüm akademik aşamalarını bu anabilim dalında gerçekleştirmiş ve 2002 yılında profesör kadrosuna atanmıştır. H.Ü. Eczacılık Fakültesi ve İnönü Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'ndeki akademik görevlerinin yanı sıra H.Ü. Eczacılık Fakültesi Eczacılık Meslek Bilimleri Bölümü Başkan Yardımcılığı (2000-2003), Meslek Bilimleri Bölümü Başkanlığı (2003-2006), H.Ü. Eczacılık Fakültesi Döner Sermaye İşletmesi Koordinatörlüğü (2008-2012) görevlerini de üstlenmiştir. 2010-2016 yılları arasında da T.C. Sağlık Bakanlığı Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler İnceleme ve Değerlendirme Komisyonu'nda üye olarak görev yapmıştır. 2003-2005 döneminde Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği Yönetim Kurulu Üyeliği ve 2005-2007 döneminde Denetleme Kurulu Üyeliği görevlerinde bulunmuş olup 2007 yılından bu yana derneğin bilim kurulunda ve 2016 yılından bu yana da yönetim kurulunda görev yapmaktadır. Tıbbi bitkilerden etken madde izolasyonu, yapı tayini ile tıbbi bitkilerin etkilerinin incelenmesi başlıca bilimsel çalışma konuları arasında yer almaktadır. Mart 2016 tarihinde emekli olmuştur. Halen Lefke Avrupa Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde (KKTC) öğretim üyesi olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. İclal Saraçoğlu

1978 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olmuş, Farmakognozi Anabilim dalında 1982 yılında yüksek lisans, 1987 yılında ise doktora derecesini almıştır. 1990 yılında doçent, 1999 yılında ise profesör olmuştur. 1993-1995, 1997-1998 ve 2001 yıllarında Japonya "Nagoya City University, Faculty of Pharmaceutical Science"ta konuk öğretim üyesi olarak eğitime katkıda bulunmuş ve biyoteknoloji-moleküler biyoloji alanında araştırmalar yapmıştır. 2009-2012 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Başkanlığı görevini yürütmüştür. Fakülte, üniversite ve çeşitli bakanlıkların değişik kurul ve komisyonlarında görevleri bulunmaktadır. 2003-2018 yılları arasında Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği'nin Bilim Kurulu Üyesi, 2005-2015 yılları arasında da Yönetim Kurulu Üyesi olarak görev almıştır. Bilimsel çalışma alanları, tıbbi bitkilerin taşıdığı etkili bileşiklerin izolasyonu, tanınması, yapı tayinleri ve bazı biyolojik etkilerinin araştırılması ile yeni doğal ilaç adayı moleküllerin bulunmasına yöneliktir. Bu konularda yapılmış çalışmaları yurt içinde ve dışında çeşitli bilimsel dergilerde yayımlanmıştır. Ulusal ve uluslararası pek çok bilimsel derginin yayın kurulu üyeliğini ve hakemliğini yürütmektedir. Halen Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda Öğretim Üyesi olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Bilge Şener

Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Öğretim Üyesi olan Prof. Dr. Bilge Şener, 1974 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden birincilikle mezun oldu. 1977 yılında Ankara Üniversitesi'nde Farmakognozi alanında doktor unvanını aldı. 1981 yılında doçent ve 1987 yılında profesör oldu. 1982-2002, 2013-2016 yılları arasında kurucusu olduğu Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nın başkanı, 1987-1994 Gazi Üniversitesi Sağlık Bilimleri Enstitüsü Müdür Yardımcısı ve 1994-1997 yılları arasında Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Dekanı olarak görev yaptı. Ulusal ve uluslararası bilimsel organizasyon ve komisyonların başkanlık ve üyeliklerini, Avrupa Farmakopesi Türkiye delegasyonu, Sağlık Bakanlığı Bilimsel danışma komisyonları üyeliği görevlerini de ifa etmiştir. Biyoaktif doğal bileşiklerin tespiti ile ilgili konularda ulusal ve uluslararası dergilerde yayımlanmış makaleleri, derlemeleri, ulusal ve uluslararası kuruluşların desteklediği projeleri, kongre bildirileri bulunmaktadır. Farmakognozi ve Fitoterapi lisansüstü eğitim programlarını da sürdürmektedir. Çalışma alanları arasında bitkisel ilaçların ve nutrasötiklerin kalite kontrolleri ve bunlarla ilgili mevzuat konuları da yer almaktadır.

Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu

04.07.1987'de Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun olup aynı yılın Eylül ayında mezun olduğu fakültenin Farmakognozi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans eğitimine başladı. 1989 yılında Farmakognozi Anabilim Dalı'nda Uzman Eczacı, 1996 yılında Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı'nda doktora dereceleri aldı. 1999 yılında aynı anabilim dalına yardımcı doçent olarak atandı. 2002'de üç ay süreyle King's College London'da (İngiltere) misafir araştırmacı olarak bulundu. 2005 yılında Farmakognozi ve Farmasötik Botanik alanında doçent, 2010 yılında profesör oldu. Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği'nin kuruluşundan itibaren üyesidir; 2015-2018 yılları arasında yönetim kurulu ve bilim kurulu üyeliği görevlerini yapmıştır. Bilimsel çalışma alanı başlıca tıbbi bitkilerin anatomik yapısı ve biyolojik etkileridir. Bu konularda yapılmış çalışmaları yurt içinde ve yurt dışında çeşitli bilimsel dergilerde yayınlanmıştır. 2011-2016 yıllarında Sağlık Bakanlığı Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürünler Danışma Komisyonu'nda üye olarak yer almıştır. 2015-2018 yılları arasında Türk Farmakopesi Doğal Ürünler Çalışma Grubu'nda görev yapmıştır. 2018 yılından itibaren Farmasötik Bilimler Ankara Derneği (FABAD) Yönetim Kurulu Başkanıdır. Halen Ankara Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmasötik Botanik Anabilim Dalı Öğretim Üyesi ve Afyonkarahisar Sağlık Bilimleri Üniversitesi Eczacılık Fakültesi kurucu dekanı olarak görev yapmaktadır.

Prof. Dr. Funda N. Yalçın

1994 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesinden mezun oldu. 1996 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda yüksek lisans, 2002 yılında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde aynı dalda doktora dereceleri aldı. 1999-2000 yılları arasında 11 ay süre ile Utah Üniversitesinde (Salt Lake City-ABD) ziyaretçi araştırmacı olarak bulundu. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı'nda 2007 yılında doçent ve 2013 yılında profesör oldu. 2005 yılından itibaren Farmakognozi ve Fitoterapi Derneği Yönetim Kurulu üyesidir; 2015-2018 yılları arasında II. Başkan olarak, 2018'den bu yana da sekreter olarak görev yapmaktadır. 2010 yılından beri Avrupa Bilimsel Fitoterapi Birliği-European Scientific Cooperative on Phytotherapy (ESCOP) Bilimsel Komite Üyesidir, 2016 yılından itibaren bu komitenin eş-sekreterliği görevini sürdürmektedir. 2010 yılından bu yana Hacettepe Üniversitesi MAGUM (Medisinal Kimya Araştırma ve Uygulama Merkezi) ve 2018 yılından itibaren Hacettepe Üniversitesi Geleneksel ve Tamamlayıcı Tıp Araştırma ve Uygulama Merkezi (HÜGTAM) Yönetim Kurulu Üyesidir. Bilimsel çalışma alanı Tıbbi bitkilerin etkileri ve ilaç adayı moleküllerin izolasyonu olarak özetlenebilir. Ağustos 2016'dan itibaren Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı Başkanı olarak görev yapmaktadır.

İçindekiler

Önsöz 19
Birinci Bölüm: Genel Bilgiler 21
İkinci Bölüm: Tıbbi Bitki Kısımları 29
Adaçayı Yaprağı 31
Adi Ardıç Meyvesi 34
Afrika Bamyası Çiçeği 36
Afrika Eriği Ağaç Kabuğu 38
Afrika Sardunyası Kökü 40
Ahududu Yaprağı 42
Akgünlük Reçinesi 44
Alıç Çiçeği ve Yaprağı 47
Alıç Meyvesi 50
Aloe Jel 52
Aloe Lateks 53
Altınbaşak Toprak Üstü Kısmı 55
Altınotu Çiçek Durumu 57
Anason Meyvesi 59
Andızotu Toprak Altı Kısmı 61
Arap Zamkı 63
Arı Poleni 65
Arnika Çiçeği 67
Aslankuyruğu Toprak Üstü Kısmı 69
Aslanpençesi Toprak Üstü Kısmı 71
Asma Yaprağı 72
Aspir Çiçeği 74
Atkestanesi Kabuğu 76
Atkestanesi Tohumu 78
Ayı Üzümü Yaprağı 80
Ayıpençesi Kökü 82

Ayıpençesi Yaprağı 84
Aynısafa Çiçeği 86
Ayrıkotu Toprak Altı Kısmı 89
Azgın Teke Otu Toprak Üstü Kısmı ve Kökü 91
Ballıbaba Yaprağı ve Çiçeği 93
Barut Ağacı Kabuğu 95
Beşparmakotu Toprak Altı Kısmı 97
Beyaz Hardal Tohumu 100
Biberiye Yaprağı 102
Black Cohosh Toprak Altı Kısmı 104
Böğürtlen Yaprağı 106
Brokoli Filizi ve Tohumu 108
Cadıfındığı Gövde ve Dal Kabuğu 110
Cehri Meyvesi 113
Ceviz Yaprağı 115
Civanperçemi Çiçekli Toprak Üstü Kısmı 117
Cüce Palmiye Meyvesi 120
Çakşır Kökü 122
Çarkıfelek Toprak Üstü Kısmı 123
Çayırkraliçesi Toprak Üstü Kısmı 126
Çemenotu Tohumu 128
Çınar Yaprağı 130
Çin Geveni Kökü 132
Çin Melekotu Kökü 134
Çobançantası Toprak Üstü Kısmı 136
Çobançökerten Meyvesi ve Kökü 138
Çobandeğneğiotu Toprak Üstü Kısmı 140
Çörekotu Tohumu 142
Çuhaçiçeği Kökü 144
Dağçayı Toprak Üstü Kısmı 146
Demirhindi Tohumlu Meyvesi 147
Dereotu Meyvesi 149
Devedikeni Meyvesi 150
Dişbudak Yaprağı 152
Dişotu Meyvesi 154
Dulavratotu Kökü 155

Duvar Sarmaşığı Yaprağı 157
Ebegümeci Çiçeği 159
Ebegümeci Yaprağı 161
Ebucehil Karpuzu Meyvesi 163
Eğirotu Toprak Altı Kısmı 165
Ekinezya Kökü (Echinacea angustifolia) 167
Ekinezya Kökü (Echinacea pallida) 169
Ekinezya Kökü (Echinacea purpurea) 171
Ekinezya Toprak Üstü Kısmı 173
Enginar Yaprağı 175
Eşekhıyarı Meyve Özsuyu 177
Fesleğen Toprak Üstü Kısmı 178
Fıtıkotu Toprak Üstü Kısmı 180
Frenk Kimyonu Meyvesi 182
Galyobişotu Meyvesi 183
Gelincik Çiçeği 185
Geyikotu Toprak Üstü Kısmı 187
Ginkgo Yaprağı 188
Ginseng Kökü 191
Gotu Kola Toprak Üstü Kısmı 194
Gözotu Toprak Üstü Kısmı 196
Greyfurt Meyvesi ve Meyve Suyu 197
Gümüşdüğme Toprak Üstü Kısmı 200
Hatmi Kökü 201
Havacıva Otu Kökü 204
Havlıcan Toprak Altı Kısmı 205
Hayıt Meyvesi 207
Hercai Menekşe Çiçekli Toprak Üstü Kısmı 209
Hindiba Kökü 211
Hindiba Toprak Üstü Kısmı 213
Hodan, Toprak Üstü Kısmı 215
Huş Yaprağı 216
Hünnap Meyvesi 218
Ihlamur Çiçeği 219
Isırgan Kökü 221
Isırgan Toprak Üstü Kısmı 223

Isparta Gülü Çiçeği 226
İngiliz Lavantası Çiçeği 228
İngiliz Nanesi Yaprağı 230
Java Çayı Yaprağı 232
Kabalak 234
Kadıntuzluğu Meyvesi 235
Kakule Tohumu 237
Karahalile Meyvesi 238
Karabiber Meyvesi 240
Karadut Meyvesi, Kökü, Gövde Kabuğu ve Yaprağı 241
Karahindiba Kökü 243
Karahindiba Toprak Üstü Kısmı 245
Karakafesotu 247
Karanfil Tomurcuğu 248
Karnıyarık Tohumu 249
Kava Kava Toprak Altı Kısmı 251
Kayışkıran Kökü 252
Kebabiye Meyvesi 254
Keçisedefi Toprak Üstü Kısmı 256
Kediotu Kökü 257
Kedipençesi Kök Kabuğu 259
Kekik Suyu 261
Kekik Toprak Üstü Kısmı 263
Kenger Sakızı 266
Kenger Tohumu 267
Keten Tohumu 268
Kırkkilitotu Toprak Üstü Kısmı 271
Kırlangıçotu Toprak Üstü Kısmı 273
Kırmızıbiber Meyvesi 275
Kırmızı Kantaron Çiçekli Toprak Üstü Kısmı 277
Kırmızı Yonca Çiçeği 279
Kısamahmut Otu 280
Kızılağaç Kabuğu ve Yaprağı 281
Kibritotu Sporu (Göbektozu) 283
Kiraz Sapı 284
Kişniş Meyvesi 285

Kitre Zamkı 287
Klorella 288
Kocaeğnik Kökü 291
Kudretnarı Meyvesi ve Meyve Suyu 292
Kuşburnu Meyvesi 294
Kuşüzümü Yaprağı 296
Küçük Hindistan Cevizi Tohumu 298
Limonotu Yaprağı 300
Mahlep Meyvesi ve Tohumu 302
Mavi Kantaron Çiçeği 304
Melekotu Kökü 305
Mercanköşk Toprak Üstü Kısmı 307
Mersin Yaprağı 309
Meryemotu Kökü 311
Meşe Palamudu ve Kadehi 312
Meyan Kökü 314
Mısır Püskülü 316
Mor Süsen Toprak Altı Kısmı 317
Moringa (Mucize Ağaç) Yaprağı 319
Mürver Çiçeği 321
Mürver Meyvesi 323
Nar Ağacı Gövde ve Dal Kabuğu 325
Nevruzotu Kökü 326
Oğulotu Yaprağı 327
Okaliptüs Yaprağı 329
Ökseotu Yaprağı ve Dalı 331
Öksürükotu 333
Pelinotu Toprak Üstü Kısmı 334
Propolis 336
Ravent Kökü 338
Reyişi Mantarı 342
Rezene Meyvesi 344
Rodiyola Kökü 346
Romen Papatyası Çiçeği 348
Safran 350
Sakal Likeni 352

Sakız Ağacı Reçinesi 353
Saparna Kökü 355
Sarı Boya Çalısı Kabuğu 356
Sarı Boya Çalısı Meyvesi 358
Sarı Gentiyan Kökü 360
Sarı Kantaron Toprak Üstü Kısmı 362
Sarı Sütleğen Toprak Üstü Kısmı 364
Sarı Yoğurtotu Toprak Üstü Kısmı 366
Sarımsak Dişi 368
Selamotu Kökü 370
Sığırkuyruğu Çiçeği 371
Sığla Ağacı Reçinesi 373
Sibirya Ginsengi Kökü 375
Sinameki Meyvesi 377
Sinameki Yaprağı 380
Sinirliot Yaprağı 383
Solucanotu Çiçeği 386
Spirulina 387
Suyoncası Yaprağı 390
Sümbül Soğanı 392
Süpürgeçalısı Toprak Üstü Kısmı 393
Sütleğenotu Sütü 395
Sütotu Kökü 397
Şahtereotu Toprak Üstü Kısmı 398
Şakayık Kökü 400
Şerbetçiotu Çiçeği 402
Şizandra Üzümü 404
Taflan Yaprağı 406
Tarçın Kabuğu 407
Tavşanmemesi Kökü 409
Tıbbi Papatya Çiçeği 411
Turnayemişi Meyvesi 413
Tüylü Laden Yaprağı 415
Uzunbiber (Darıfülfül) Meyvesi 417
Üvez Meyvesi 419
Üzerlik Tohumu 421

Üzüm Çekirdeği 422
Yabanmersini Meyvesi 424
Yakıotu Toprak Üstü Kısmı 425
Yalancı Güveyfeneri Kökü ve Meyvesi 426
Yalancı Isırgan Toprak Üstü Kısmı 427
Yalancı İğde Meyvesi 429
Yeşil Çay Yaprağı 431
Yeşil Kahve Çekirdeği 433
Yılancık Yaprağı 434
Yılanyastığı Meyvesi 435
Yılanyastığı Toprak Altı Kısmı 437
Yılanyastığı Yaprağı 439
Yoğurtotu Toprak Üstü Kısmı 441
Yonca Toprak Üstü Kısmı 443
Yulaf Toprak Üstü Kısmı 445
Zencefil Kökü 447
Zerdeçal Toprak Altı Kısmı 449
Zeytin Yaprağı 451
Kaynaklar 453
Tıbbi Etki Dizini 468
Latince Bitki İsimleri Dizini 509
Türkçe Bitki İsimleri Dizini 513
İngilizce Bitki İsimleri Dizini 517

Önsöz

Bitkiler, insanoğlunun varoluşundan itibaren tedavi amacıyla kullanılmıştır. 19. yüzyıl ortalarından itibaren bitkilerden elde edilen ilaç olabilecek saf maddelerin kimyasal yapıları aydınlatılmış, açık formülleri belirlenmiş ve sentez çalışmaları başlamıştır. Bu dönemde tıbbi bitkilere olan ilgi azalsa da, son 20-25 yıldan beri bitkilerin sağlık alanında kullanılması yeniden önem kazanmıştır.

Tıbbi bitkiler, bilinenin aksine pek çok kimyasal maddeyi bir arada barındırmaktadır. Dolayısı ile "Tamamen bitkisel, hiç kimyasal yok" tanımlaması doğru değildir. Diğer taraftan bazı tıbbi bitkisel ürünlere kimyasal maddeler karıştırılarak etki yükseltilmeye çalışılmakta ve kalite göz ardı edilerek üretilen ürünlerle toplum sağlığı tehlikeye atılmaktadır. Bitkisel ürünlerin bir kısmı beyana dayalı olarak pazarda yer bulurken, bir kısmı da kalite kriterleri için zorunlu tutulan tüm analizleri yapılmış olarak piyasaya çıkarılmaktadır. İçerikleri tam kontrol edilmemiş olan ürünler aynı zamanda denetimden de muaf oldukları için ölümlere varan boyutlarda geri dönüşü olmayan toplum sağlığı sorunlarına yol açmakta, dolayısı ile sağlık harcamalarını da artırmaktadır.

"Doğalsa zararsızdır" şeklindeki yaygın kanı doğru değildir. Önemli olan doğru bitkinin, doğru kısmının, doğru dozda kullanılmasıdır.

Doğadan rastgele toplanan bitkiler ile istenen etkiye, kaliteye ya da güvenliğe ulaşmak mümkün değildir çünkü bitkiler yetiştikleri bölgeye göre farklı içeriğe ve farklı kimyasal madde miktarlarına sahip olabilirler.

Uzun yıllardan beri bu alanda bilimsel çalışmalar yapan kişiler olarak, toplumu doğru bilgilendirmeyi görev kabul ettik. Bu kitabın anlaşılır olabilmesi için topluma yönelik bir dil kullandık ve her bitki ile ilgili bilgilerin 1-2 sayfayı geçmemesine özen gösterdik. Kitabımızı sade bir dil kullanarak hazırlarken bilimsel kriterlerden hiç ayrılmadık.

222 tıbbi bitki kısmının yanı sıra, bitkisel kökenli olmamakla birlikte günümüzde sıklıkla kullanılan iki hayvansal ürünün (arı poleni ve

propolis) de yer aldığı toplam 224 monograftan oluşan bu kitapta, kullanılan bitkinin bilimsel adı, familyası, kullanılan kısmı, Türkçe ve İngilizce adları, kullanım amacı, kullanılış şekli, dozu, uyarılar ve saklama koşulları yer almaktadır. Bu bilgilere ait kaynaklar kitabın sonunda liste halinde verilmiştir. Kitapta ayrıca Tıbbi Etki Dizini, Latince, Türkçe ve İngilizce Bitki İsimleri dizinleri de yer almaktadır.

Yaklaşık 2 yıl süren hazırlama döneminden sonra sizlere sunduğumuz kitabımızdan faydalanmanızı diler, saygılarımızı sunarız...

Prof. Dr. L. Ömür Demirezer
Prof. Dr. Tayfun Ersöz
Prof. Dr. İclal Saraçoğlu
Prof. Dr. Bilge Şener
Prof. Dr. Ayşegül Köroğlu
Prof. Dr. Funda N. Yalçın

Birinci Bölüm

Genel Bilgiler

Tıbbi Bitki

Tamamı veya herhangi bir organı hastalıkların tedavisinde, hastalıklardan korunmada veya ilaç etkin bileşiklerinin elde edilmesinde kullanılan bitkilerdir.

Bitkinin Bilimsel Adı

Tıbbi bitkilerin uluslararası bilim dünyasında kabul edilmiş, bitkiyi doğru olarak tanımlayan, bilimsel, Latince isimlerdir.

Familya

Tıbbi bitkilerin, bitkiler âleminde ait oldukları ailedir.

İyi Tarım Uygulamaları

Bitkinin toprağa ekiminden önceki süreçten işlenmiş nihai ürün sürecine kadar sertifikalandırılmış tarımsal ürünün tam üretim sürecini kapsar. İyi Tarım Uygulamaları sertifikasına sahip ürünün kimyasal, fiziksel, mikrobiyolojik kalıntılar içermediği; çevreyi kirletmeden ve doğal dengeye zarar vermeden üretildiği; üretimi sırasında insan, işçi ve diğer canlıların olumsuz etkilenmediği; üretildiği ve tüketildiği ülkelerin tarımsal mevzuatına uygun olarak üretildiği anlaşılır.

İyi Üretim Uygulamaları

Ürünün iç ve dış kaynaklardan kirlenme olasılığını önlemek veya azaltmak amacıyla kuruluşla ilgili iç ve dış şartlara ilişkin koruyucu önlemleri içerir. Bu uygulama bitkisel tıbbi ürünlerin üretimi ve dağıtımında temel yaklaşımlardan olup ürünlerde kaliteyi sağlamak için hammadde, işleme, ürün geliştirme, üretim, paketleme, depolama, dağıtım aşamalarında kesintisiz uygulanması gereken teknikler dizisidir. İmalat için bir kalite yaklaşımıdır, güvenilir ve etkili ürün üretimini sağlar.

Farmakope

İlaç üretiminde kullanılan doğal ve sentetik kaynaklı etkin ve yardımcı maddelerin özelliklerinin, nitel ve nicel çözümleme yöntemlerinin yer aldığı, ilaç hazırlanmasında yasal ve bilimsel olarak uyulması gereken ulusal ve uluslararası kuralları ve yöntemleri içeren yasa niteliğindeki resmi kitaplardır.

Bitkisel Drog

Tıbbi bitkilerden hazırlanan ilaç hammaddeleridir. Bütün, parçalanmış veya kesilmiş bitkiler, bitki kısımları, algler, mantarlar veya likenlerin işlenmemiş halleridir. Genellikle kurudurlar. Bitkisel droglar standardize edildikten sonra bitkisel ilaç hazırlamada kullanılır.

Bitkisel drogların standardizasyonu için gerekli olan özellikler, her drog için ayrı ayrı hazırlanan Farmakope monograflarında yer alır.

Bir bitkisel droğun Farmakopeye ya da diğer monograf kitaplarına girebilmesi için geleneksel kullanımdan geliyor olması önemlidir.

Bir bitkisel drogun geleneksel kullanımdan geliyor olması etkinliğinin ve güvenliliğinin kanıtlanmış olması anlamına gelmektedir.

Geleneksel Drog

Bitkisel ilaçların etkinliği ve güvenilirliği bitkisel drog veya drog preparatlarının elde edildiği tıbbi bitkilerin uzun yıllardan beri geleneksel kullanımına bağlıdır. Bu kapsama giren tıbbi bitkilerden hazırlanan bitkisel droglar geleneksel drog olarak bilinmektedir.

Bitkisel Drog Preparatı

Bitkisel droglardan bir işlem (toz etme, ekstraksiyon, distilasyon, sıkma, fraksiyonlama, yoğunlaştırma veya fermantasyon) sonucu hazırlanan bitkisel ilaç hammaddeleridir. Bu hammaddeler toz edilmiş droglar, ekstreler, tentürler, uçucu yağlar, sabit yağlar ve usareler olarak bilinir.

Toz Edilmiş Bitkisel Drog

Bitkisel drogların toz edilmesi sonucu hazırlanır. Özellikleri, Farmakopelerdeki "Genel Bitkisel Drog" monograflarına uymalıdır.

Standart Toz Drog

Standartlığı sağlamak için toz edilmiş bitkisel drogların laktoz veya başka bir katkı maddesi ile karıştırılması ile hazırlanan üründür. Özellikleri, Farmakopelerdeki "Genel Bitkisel Drog" monograflarına uymalıdır.

Çay

Bitkinin ilgili kısımlarından infüzyon, dekoksiyon veya maserasyon yöntemleri ile hazırlanan sulu çözeltilerdir.

İnfüzyon (demleme): Parçalanmış bitki kısmının (veya bitki karışımı) üzerine kaynar su ilave edilir, karıştırılır, kapağı kapatılarak 15-20 dakika demlenir, süzülür, ılık ve taze tüketilir. Genellikle toprak üstü kısım (herba), yaprak, çiçek gibi kısımları kullanılan bitkilere uygulanır.

Dekoksiyon (kaynatma): Parçalanmış bitki kısmının (veya bitki karışımı) üzerine soğuk su ilave edilir, kaynayıncaya kadar ısıtılır, ardından ısı düşürülür ve düşük ısıda sık sık karıştırılarak 30 dakika bekletilir. Sıcakken süzülür. Genellikle kök, kabuk, odun gibi sert kısımları kullanılan bitkilere uygulanır.

Maserasyon (ıslatma): Parçalanmış bitki kısmının (veya bitki karışımı) üzerine soğuk su ilave edilir, birkaç saatten birkaç güne kadar değişen sürelerde, oda sıcaklığında bekletilir. Ara sıra çalkalanır veya karıştırılır, süzülür, soğuk olarak veya ısıtılarak içilir. Bu yöntem özellikle müsilaj içeren (ebegümeci çiçek ve yaprakları ile keten tohumu vb) droglarda kullanılır çünkü sıcaklık, müsilajlı maddelerin akışkanlığını azaltarak süzülmesini güçleştirir. Ayrıca, çaya geçmesi istenmeyen etkili maddeler varsa ve bu maddeler sıcak suda daha fazla çözünüyorsa maserasyon yapmak daha uygun bir yöntemdir.

Tentür

Parçalanmış bitki kısımlarının etanol-su karışımında bekletilmesi sonucu hazırlanan üründür. Etanol kullanılarak bitki kısımlarının suda çözünemeyen etkili bileşiklerinin çözünmesi sağlanır. Hangi kısmının kullanılacağı, bitkiye göre değişir. Kullanılacak etanol-su oranları bitki kısmının kimyasal içeriğine ve beklenilen etkiye göre ayarlanır. Genellikle damla şeklinde dahilen kullanılır. Haricen kullanılan tentürler de vardır.

Tentür hazırlamak için, kurutulmuş bitki kullanılıyorsa genellikle 1 kısım bitki kısmı, 4 kısım sıvı (1:4); taze bitki kullanılıyorsa 1 kısım bitki kısmı, 1 kısım sıvı (1:1) oranları kullanılır. Bitkilere göre farklı oranlar kullanılabilir, gerekli oranlar, kitabın ilgili kısımlarında belirtilmiştir.

Ekstre (özüt)

Özellikleri farmakope monograflarına uygun olan bitkisel droglardan çeşitli çözücüler kullanılarak yapılan tüketmeler sonucu hazırlanan, etkili bileşik veya bileşikleri ya da markör (işaretleyici) bileşikleri çözünmüş

ve yoğun halde bulunduran sıvı, yarı katı, yumuşak veya kuru üründür. Özellikleri farmakopelerdeki "Ekstreler" monograflarına uymalıdır.

Standart Ekstre

Bilimsel olarak tedavi edici bir etkiye sahip bileşik veya markör (işaretleyici) veya bileşik gruplarının farmakopede belirtilen sınırlar içerisinde ayarlanması ile hazırlanan ekstrelerdir. Bitkisel ilacın elde edildiği bitkinin yetiştiği yer, mevsim koşulları, bitki kısımlarının toplandığı mevsim gibi çok çeşitli faktör, bitkisel ilacın içindeki etkili madde/lerin miktarını ve dolayısıyla etkisini değiştirebilmektedir. Bu gerekçeyle bitkilerden hazırlanan tedaviye yardımcı ürünlerin standardize edilmesi son derece önemlidir. Standardize bitki ekstreleri doğrudan modern tedavide kullanılmaktadır.

Rafine Ekstre

Tedavi edici özelliğe sahip bileşiklerin miktarını artırmak ve/veya diğer istenmeyen maddelerin içeriğini azaltmak veya ortamdan tamamen uzaklaştırmak için yapılan işlemler sonucu elde edilen ekstrelerdir.

Drog Ekstre Oranı (DER)

Ekstre elde edilmesi için kullanılan bitki kısmının, elde edilen ekstre miktarına oranıdır. Örnek: DER 10:1 ise, 1 kısım kuru ekstre elde etmek için 10 kısım drog, veya 10 kısım kuru ekstre elde etmek için 100 kısım drog kullanıldığı anlamına gelir.

Not: Tentürlerde verilen hazırlama oranları da DER değerleridir.

Bitkisel İlaç

Dünya Sağlık Örgütü'nün tanımına göre, hastalıklardan korunma veya hastalıkları tedavi amacı ile hazırlanmış, bitkisel drogları veya karışımları olduğu gibi veya bitkisel karışımları halinde etkili kısım olarak taşıyan, bitmiş, etiketlenmiş tıbbi ürünler veya müstahzarlardır. Ham ya da işlenmiş halde bitki kısımlarını taşır. Kimyasal olarak tanımlanmış maddeler taşımaz.

Geleneksel Bitkisel Tıbbi Ürün

Türkiye İlaç ve Tıbbi Cihaz Kurumu'nun tanımına göre, bileşiminde yer alan tıbbi bitkilerin başvuru tarihinden önce Türkiye'de veya Avrupa Birliği üye ülkelerinde en az 15 yıldır, diğer ülkelerde ise 30 yıldır

kullanılmakta olan, bibliyografik olarak kanıtlanmış, terkip ve kullanım amaçları itibarıyla hekimin teşhis için denetimi ya da reçetesi ya da tedavi takibi olmaksızın kullanılması tasarlanmış ve amaçlanmış olan, geleneksel tıbbi ürünlere uygun özel endikasyonları bulunan, sadece spesifik olarak belirlenmiş doz ve pozolojiye uygun özel uygulamaları olan, oral, haricen uygulanan veya inhalasyon yoluyla kullanılan müstahzarlardır.

Gıda Takviyesi

T.C. Tarım ve Orman Bakanlığı'nın tanımına göre, normal beslenmeyi takviye etmek amacıyla vitamin, mineral, protein, karbonhidrat, lif, yağ asidi, amino asit gibi besin öğelerinin veya bunların dışında besleyici veya fizyolojik etkileri bulunan bitki, bitkisel ve hayvansal kaynaklı maddeler, biyoaktif maddeler ve benzeri maddelerin konsantre veya ekstraktlarının tek başına veya karışımlarının kapsül, tablet, pastil, tek kullanımlık toz paket, sıvı ampul, damlalıklı şişe ve diğer benzeri sıvı veya toz formlarda hazırlanarak günlük alım dozu belirlenmiş ürünlerdir.

Bitkisel Tıbbi Ürünlerde Kalite, Güvenlilik ve Etkinlik

Bitkisel tıbbi ürünlerin etkinliği ve güvenliliği, bitkisel drog veya droğun elde edildiği tıbbi bitkilerin geleneksel kullanımdan gelmesine bağlıdır. Bitkisel tıbbi ürünlerin hazırlanmasında kullanılan bitkisel droglar, farmakope monograflarına uygun olmalıdır. Bitkisel tıbbi ürünler insan sağlığıyla ilgili tedaviye yönelik endikasyonları içerdiğinden konvansiyonel ilaçlarda olduğu gibi kalite, güvenlilik ve etkinlikle ilgili koşulları sağlamalıdır.

Monograf Kitabı

Konu ile ilgili tüm makaleleri bilimsel dergilerden toplama, karşılaştırma, analiz edebilme, bütünleyebilme, sentezleyebilme yetisine sahip olan yazarlar tarafından bilimsel literatürler kullanılarak hazırlanan, belirli bir uzmanlığa dayanan bilgileri içeren ve diğer uzmanların kullanımına sunan bilimsel derleme kitabıdır.

Fitoterapi

Bitkisel ilaçlar/geleneksel bitkisel tıbbi ürünler kullanılarak yapılan tedavi şeklidir.

Özel Notlar

- Tıbbi bitkiler binominal isimlendirme yoluyla ve Latince isimlendirilir. Yerel isimlerinin kullanılması karışıklığa ve/veya sıkıntılı durumlara yol açabilir.
- Her bitkinin familyası, cinsi, türü doğru olarak tanımlanmış olmalıdır.
- Bitkilerin familyası, cinsi ve türü ancak bu konuda eğitim almış uzman kişilerce doğru tayin edilebilir.
- Birbirine çok benzeyen, ancak farklı cins veya tür olan bitkiler farklı etki gösterirler.
- Tıbbi bitkiler veya bitkisel droglar eczanelerden satın alınmalıdır.
- Konsantrasyonları DER: olarak verilen ekstreler, tentürler veya diğer ilaç şekilleri sadece ECZACI tarafından hazırlanmalıdır.
- Mutlaka standardize edilmiş ekstre kullanılmalıdır.
- TOZ haldeki bitkisel ürünler bol su ile veya bir kapsül içinde yutulmalıdır.
- Farmakopeye uygun olduğunu kanıtlayan analiz sertifikası olması koşuluyla kültürü yapılmış tıbbi bitkilerin kullanılması, yabani olarak yetişen bitkilere göre daha güvenlidir.
- Hastalığın teşhisi için ilgili hekime başvurulmalıdır. Bitkisel ürünlerle ilgili konularda mutlaka eczacıya danışılmalıdır.
- İlaç kullanan kişiler bir bitkisel ürün kullanmadan önce mutlaka hekime veya eczacıya danışmalıdır.
- Bitkisel ürün kullanan kişiler, bir rahatsızlık nedeniyle hekime başvurduklarında bu durumu hekime bildirmelidir.

İkinci Bölüm

Tıbbi Bitki Kısımları

Adaçayı Yaprağı

TÜRKİYE'DE DOĞAL OLARAK YETİŞEN ADAÇAYI (*Salvia*) TÜRLERİ FARKLI OLDUĞUNDAN, BU BİTKİ İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

TÜRKİYE'DE DAĞ ÇAYI (*Sideritis*) TÜRLERİ DE, ADAÇAYI ADI ALTINDA SATILMAKTADIR. ANCAK DAĞ ÇAYI TÜRLERİ AŞAĞIDA BELİRTİLEN AMAÇLARLA KULLANILMAZ! BU NEDENLE BU BİTKİ İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Salvia officinalis* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Türkçe adı: Adaçayı
İngilizce adı: Sage
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sage leaf

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Mide yanması veya şişkinlik gibi hafif hazımsızlık şikâyetlerinde, aşırı terleme durumlarında kullanılır.

Harici kullanılış:
- Ağız-boğaz ve hafif cilt iltihaplarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
MİDE YANMASI VEYA ŞİŞKİNLİK İÇİN DAHİLEN
Çay (infüzyon): 1-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 3 kez içilir.

- ***Kuru ekstre (DER 4-7:1, su)***: Günlük toplam 320 mg, 3-4 doza bölünerek kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.5-5, %31.5 etanol)***: Tek doz 0.5 mL, suya eklenerek günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:4-6, %70 etanol)***: Tek doz 0.5 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Tentür***: Tek doz, 2-3 mL günde 3 kez kullanılır.

AŞIRI TERLEME İÇİN DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)***: 2 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 3 kez içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 4-7:1, su)***: Tek doz 80-160 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.5-5, %31.5 etanol)***: Tek doz 0.5-1 mL bir sıvı içinde, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:4-5, %50 etanol)***: Tek doz 2 mL, günde 3 kez kullanılır.

GECE TERLEMESİ İÇİN DAHİLEN

- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.5-5, %31.5 etanol)***: Tek doz 1.5 mL bir sıvı içinde yatmadan 1 saat önce alınır.

AĞIZ VE BOĞAZ İLTİHAPLARI İÇİN HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 2.5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, ılıkken gargara olarak günde 3 kez kullanılır.
- ***%20 Sıvı ekstre (DER 1:1, %70 etanol) taşıyan jel***: 250 mg jel, ağız mukozasının sadece ihtiyaç olan kısımlara günde 5 kereye kadar uygulanabilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.5-5, %31.5 etanol)***: Tek doz 0.5 mL, 150 mL ılık su içine eklenir ve günde 3 kez gargara yapılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:4-6, %70 etanol)***: Tek doz 0.65 mL, 150 mL su içine eklenir ve günde 3 kez gargara yapılır.
- ***Tentür (1:10, %70 etanol)***: Bir bardak suya 5-10 mL tentür eklenir, günde birkaç kez gargara yapılır. Seyreltilmemiş tentür, lokal olarak sadece iltihaplı bölgeye günde bir kez uygulanır.

HAFİF CİLT İLTİHAPLARI İÇİN HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 2.5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, iltihaplı bölgeye günde 2-4 kez uygulanır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstreler ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Nörotoksik bir bileşik olan "Tuyon" oranı tespit edilmiş olmalıdır; günlük 6 mg'dan fazla tuyon içeren ürünler kullanılmamalıdır.
- 18 yaş altında kullanılması uygun değildir.
- Mide yanması veya şişkinlik ve hafif cilt iltihaplarında kullanılışında şikâyetler kötüleşir veya 2 haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Aşırı terleme durumlarında kullanılışında şikâyetler kötüleşir veya 6 haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Ağız ve boğaz iltihaplarında kullanılışında şikâyetler kötüleşir veya 1 haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Adi Ardıç Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Juniperus communis* L.
Familya: Cupressaceae (Servigiller)
Türkçe adı: Adi ardıç
İngilizce adı: Juniper
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş, olgunlaşmış meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Juniper berry

Kullanım amacı

- İdrar yollarının hafif enfeksiyonlarında idrar söktürücü olarak ve mide-bağırsak sistemindeki rahatsızlıkların (karın bölgesindeki ağrılar, mide gazı vb.) giderilmesinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Bitkinin kurutulmuş meyveleri ezilerek veya toz halde, çay (infüzyon), sıvı ekstre, tentür ve ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

İDRAR YOLLARI ENFEKSİYONLARI İÇİN DAHİLEN (YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA)

Ufalanmış (veya toz edilmiş) meyveler: Çok iyi parçalanmış meyveler 1. gün 5 meyve ve takip eden günlerde her gün 1 meyve artırarak, en fazla 15 meyve olacak şekilde tüketilir; sonra her gün 1 meyve azaltılarak tekrar 5 meyve tüketimine ulaşılır (21 gün kullanılır).

Yumuşak ekstre (DER 1.7-1.8:1, su): Günde 1 kez 570 mg dozda kullanılır.

MİDE VE BAĞIRSAK ŞİKÂYETLERİ İÇİN DAHİLEN (YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA)

Çay (infüzyon): 2-3 g ufalanmış meyvenin üzerine 150 mL sıcak su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 2-3 kez içilir.

- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)***: Tek doz 2-4 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol)***: Tek doz 20-40 damla (1-2 mL), günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstreler ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda düzgün bir şekilde kullanılması halinde herhangi bir yan etkisinin bulunmadığı bildirilmektedir.
- Yeterli veri bulunmadığı için, 18 yaş altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanımı önerilmemektedir.
- Aktif bileşenlerine karşı aşırı duyarlık gösteren kişilerde kullanılmamalıdır.
- Meyveler ve meyvelerden hazırlanan ilaç şekilleri hekim kontrolü olmadan 4 haftadan fazla kullanılmamalıdır.
- Uzun süreli kullanım veya aşırı doz alınması halinde böbrek ağrısı, böbreklerde hasar, şiddetli idrar yapma, idrarda kan, morumsu idrar, idrarda menekşe kokusu, kalp çarpıntısı, yüksek tansiyon ve seyrek olarak çırpınma, âdet dönemi dışında kanamalar ve düşük görülebilir.
- Akut veya kronik böbrek yetmezliği durumlarında kullanılmamalıdır.
- İdrar artırıcı amaçla kullanımı sırasında, çay formu dışındaki formlar kullanılırken bol sıvı alınmalıdır.
- Şeker hastalarında ve potasyum değeri düşük kişilerde (hipokalemisi olanlarda) uzun süre kullanılırken dikkat edilmelidir.
- İlaç şekillerinin kullanımı sırasında şikâyetler kötüleşirse veya 2 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Afrika Bamyası Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Hibiscus sabdariffa* L.
Familya: Malvaceae (Ebegümecigiller)
Türkçe adı: Afrika bamyası, kerkede, karkade
İngilizce adı: Hibiscus, red sorrel
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Hibiscus flowers, red sorrel flowers

Kullanım amacı
- Soğuk algınlığında, üst solunum yolu hastalıklarında ve dolaşım bozukluklarında kullanılır.
- İştah açıcı, mideyi rahatlatıcı, balgam söktürücü olarak kullanılır.
- Bağışıklık sistemini düzenleyici olarak etkilidir.
- İdrar artırıcı ve hafif ishal yapıcı etkiler gösterir.
- Tedavi amacıyla tüketilecek tıbbi çayların lezzetini düzenlemek üzere kullanılması da yaygındır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay, günde 1-2 çay fincanı sıcak olarak tüketilir.
- Lezzet düzenleyici amaçla kullanılması durumunda, bileşimine girdiği çayın tüketilme önerisine göre kullanılmalıdır.

Uyarılar!
- Önerilen dozlarda kullanıldığı takdirde herhangi bir yan etkisi bildirilmemiştir.
- İçerdiği bitki asitlerinden dolayı yüksek miktarlarda tüketilmesi önerilmez.

- Âdet söktürücü (emenagog) etkisi olabileceği için hamileliğin erken dönemlerinde aşırı kullanımından kaçınılmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Afrika Eriği Ağaç Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Prunus africana* (Hook. f.) Kalkm.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Türkçe adı: Afrika eriği
İngilizce adı: African plum
Kullanılan kısmı: Gövde ve dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: African plum tree bark

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İyi huylu prostat büyümesi ile ilişkili idrar yolları şikâyetlerini (sık idrara çıkma ve idrarın tam boşaltılamaması vb.) rahatlatmak amacıyla kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Bitkinin kabuklarından hazırlanan preparatlar saç dökülmesinde kullanılır.
- Cildi nemlendirir, esneklik ve yumuşaklık sağlar.

Kullanılış şekli
Yumuşak ekstre içeren katı ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- ***Yumuşak ekstre (DER 114-122:1, diklorometan) içeren katı ilaç şekilleri*:** Tek doz 25-50 mg olmak üzere günde100 mg'a kadar alınabilir.

Uyarılar!
- Yumuşak ekstre içeren ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Prostat kanseri teşhisi konmuş kişilerde kullanılmamalıdır.
- Kadınlar, gençler ve çocuklarda kullanımı uygun değildir.

- Nadiren bulantı, kabızlık veya ishal gibi sindirim bozukluklarına sebep olur. Bundan başka yan etkiler görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Belirtiler iyileşmez ve şikâyetler daha kötüye giderse veya ateş, kasılma, idrarda kan ya da idrar tutulması görülürse derhal bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Afrika Sardunyası Kökü

TÜRKİYE'DE YETİŞMEYEN BİR BİTKİ OLUP, ECZANELERDE STANDARDİZE EKSTREDEN HAZIRLANMIŞ İLAÇ ŞEKİLLERİ BULUNMAKTADIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Pelargonium sidoides* DC.
Familya: Geraniaceae (Turnagagasıgiller)
Türkçe adı: Afrika sardunyası
İngilizce adı: African geranium
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: African geranium root

Kullanım amacı

- *Pelargonium sidoides* (Umckaloabo) köklerinden hazırlanan standardize ekstre soğuk algınlığı, akut bronşit, kronik bronşit alevlenmeleri, yutak iltihabı (farenjit), sinüs iltihabı (sinüzit) ve bademcik iltihabı (tonsilit) gibi solunum yolu enfeksiyonlarının giderilmesine yardımcı olarak kullanılır.
- Çocuklardaki akut bronşit ve kronik bronşit alevlenmelerinin giderilmesinde de etkili olduğu görülmüştür.

Kullanılış şekli

Sıvı, kuru ekstre halinde ve damla şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

12 YAŞ ÜSTÜ GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR

- ***Sıvı ekstre (DER 1:8-10, %11 etanol)***: Tek doz 1.19-1.25 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Damla:*** Tek doz 30 damla, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 4-25:1, %11 etanol)***: Tek doz 20 mg, günde 3 kez kullanılır.

6-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR

- ***Sıvı ekstre (DER 1:8-10, %11 etanol)***: Tek doz 0.79-0.83 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Damla***: Tek doz 20 damla, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 4-25:1, %11 etanol)***: Tek doz 20 mg, günde 2 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ve kuru ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 6 yaştan küçük çocuklarda kullanılması önerilmemektedir.
- Bulantı, boş midede ağrı, bağırsaklarda bakteri florasının bozulması ve endojen egzama görülebilir.
- Sinüzit hastalarında mide ekşimesi, mide ağrısı, kusma görülebilir.
- Uyku sorunları, lekeli deri döküntüsü ile beraber alerjik hassasiyete sebep olur.
- Bronşit hastası yetişkinlerde öğürme, yutma güçlüğü, şişkinlik, ağız ve mukozasında kuruluk, dilde kızarıklık, kulak çınlaması, görme zayıflığı, kan şekeri düşmesi ve dolaşım bozukluğuna neden olabilir.
- Bronşit hastası çocuklarda ishal veya kusma, deri döküntüsü, ateş ve kaygı gözlenebilir.
- Nadiren karaciğer toksisitesi ve karaciğer iltihaplanması (hepatit) görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ahududu Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Rubus idaeus* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Türkçe adı: Ahududu, frambuaz
İngilizce adı: Raspberry
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Raspberry leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Mide-bağırsak sistemi, solunum sistemi, kalp-damar sistemi (kardiyovasküler sistem) ile ağız ve boğaz hastalıklarının tedavisine yardımcı olarak kullanılır.
  Deri döküntüleri ve deri iltihaplarında (enflamasyonlarında) etkilidir.
- Grip, ateş, şeker hastalığı tedavisinde ve C vitamini eksikliğinde de önerilir.
- Terletici, idrar arttırıcı, safra uyarıcı, kan temizleyicidir,
- Âdet dönemi ağrı ve kasılmalarında rahatlatıcı etkilere sahiptir.
- Cildi temizlemek için de kullanılır.
- Kilo kontrolünde (diyet içeceği) sıcak içecek olarak kullanılması da yaygındır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız-boğaz enfeksiyonlarının giderilmesine yardımcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), kuru ekstre halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-8 g ufalanmış yaprak üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay, sıcak olarak günde 3 kez tüketilir.

- ***Kuru ekstre (4:1, su)***: Tek doz 113-226 mg, günde 3-4 kez yemeklerden sonra alınır.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 1.5-8 g ufalanmış yaprak üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Ağız-boğaz gargarası olarak günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Böğürtlen yapraklarıyla karıştırılmamalıdır.
  18 yaş altı gençlerde ve çocuklarda kullanılması önerilmez.
- Önerilen dozlarda kullanıldığı takdirde herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Ahududu yapraklarının bileşiminde bulunan bileşiklere karşı hassasiyeti olan kişilerde kullanılması uygun değildir.
- Çay olarak kullanıldığı zaman şikâyetler 3 günden fazla, kuru ekstre ve gargara olarak kullanıldığı zaman 1 haftadan fazla devam ederse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Akgünlük Reçinesi

Bitkinin bilimsel adı: *Boswellia serrata* Roxb. ex Colebr. ve *B. carterii* Birdw.
Familya: Burseraceae
Türkçe adı: Akgünlük
İngilizce adı: Frankincense, olibanum
Kullanılan kısmı: Bitkilerin gövdesinin çizilmesi ile akan ve katılaştıktan sonra toplanan, uçucu yağ ve zamk taşıyan reçine
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Oleogumresin

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış (B. serrata, B. carterii)*:**
- Bronşiyal astımda, solunum sistemi rahatsızlıklarında kullanılır.
- Kireçlenme (osteoartrit), eklem romatizması (romatoit artrit) rahatsızlıklarında kullanılır.
- İltihaplı bağırsak hastalıklarının (Crohn hastalığı, ülseratif kolit vb.) giderilmesinde yararlıdır.
- Gaz söktürücü olarak kullanılır.

***Harici kullanılış (B. carterii)*:**
- Yara iyi edici olarak kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli
Reçine ekstresi şeklinde kullanılır.

Doz
ASTIM (*B. serrata*)
- ***Reçine ekstresi*:** 300-400 mg standardize akgünlük reçine ekstresi (%60 bosvellik asit içeren), günde üç defa kullanılır.

ÜLSERATİF KOLİT (*B. serrata*)
- ***Reçine ekstresi*:** 350-400 mg standardize akgünlük reçine ekstresi (%37.5 bosvellik asit içeren), günde üç defa kullanılır.

CROHN HASTALIĞI (*B. serrata*)

- ***Reçine ekstresi:*** 1200 mg reçine ekstresi günde üç defa, sekiz haftaya kadar kullanılır.

ROMATOİT ARTRİT (*B. serrata*)

- ***Reçine ekstresi:*** 400 mg standardize akgünlük reçine ekstresi, günde üç defa kullanılır.

Uyarılar!

- Reçine ekstresinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altı çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aşırı hassas kişiler veya bitki materyaline alerjisi olanlar kullanmamalıdır.
- Bulantı, epigastrik ağrı, mide asit salgısının artması, mide ekşimesi, karında şişkinlik, tat kaybı ve reflü gibi istenmeyen etkiler görülebilir.
- Deriyle temas, soluma ve yenmesi halinde alerjik reaksiyon gelişebilir. Temas dermatitine sebep olur.
- Âdet söktürücü etkisi olduğu için düşüğe sebep olabilir.
- Gastriti veya reflüsü olan hastalarda dikkatli kullanılmalıdır.
- Göz, deri, mide-bağırsak ve/veya solunum sistemi tahrişi meydana gelebilir.
- Yağda çözünen ilaçlarla beraber kullanılırken dikkatli olunmalıdır. Kolesterol ve trigliserit seviyelerini düşürür, bu nedenle birlikte alınmaları ilaç emilimini azaltabilir.
- Astım tedavisinde kullanılan bazı ilaçların (zafrilukast, montekulast vb.) etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Kanser tedavisinde kullanılan bazı ilaçların etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Lipit seviyesini düşüren bazı ilaçların etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Steroit yapıda olmayan (nonsteroidal) antienflamatuvar ilaçların etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Antifungal ilaçların etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Glukozamin ve kondroitin gibi osteoartrit tedavisinde etkili ilaçların etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Alıç Çiçeği ve Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Crataegus laevigata* (Poiret) DC., *C. monogyna* Jacq.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Türkçe adı: Alıç
İngilizce adı: Hawthorn, English hawthorn
Kullanılan kısmı: Çiçekleriyle beraber toplanıp kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Hawthorn flowers and leaves

Kullanım amacı

- Geçici kalp rahatsızlıklarının (çarpıntılar, hafif endişe nedeniyle oluşan ekstra kalp atışları algılanması) hafifletilmesinde ve sınıf II konjestif kalp yetmezliğinin tedavisinde kullanılır.
- Hafif düzeyde seyreden stres belirtilerinin hafifletilmesi ve uykuya dalmaya yardımcı olmak amacıyla da kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli

Çiçekleri ile birlikte toplanan yaprakların tozu çay (infüzyon), taze yaprak ve çiçeklerinden sıkma yoluyla elde edilen su ve bu suyu taşıyan sıvı formda hazırlanmış ilaç şekilleri, kuru ekstre taşıyan katı veya sıvı formda hazırlanmış ilaç şekilleri, sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

KALP RAHATSIZLIKLARI (YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN)

Toz edilmiş bitki kısmı: Tek doz 190-350 mg kullanılır, günlük toplam doz 570-1750 (-6000) mg'dır.

Çay (infüzyon): 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir,10-15 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir (günlük toplam toz bitki kısmı 6 g'dır).

Kuru ekstre (DER 4-7.1:1, %45-70 etanol; DER 4-7:1, %70 etanol) taşıyan katı veya sıvı formda hazırlanmış ilaç şekilleri: Tek doz 80-300-450 mg, günlük toplam doz 160-900 mg'dır.

- ***Sıvı ekstre (1:0.9-1.1, su)***: Tek doz 0.56-1.25 g, günlük toplam doz 1.68-3.75 g'dır.
- ***Sıvı ekstre (1:2, %45 etanol)***: Tek doz 1.84 g, günlük toplam doz 5.52 g'dır.
- ***Sıkılarak elde edilen su (1:0.63-0.9)***: Tek doz 7 mL, günlük toplam doz 21 mL'dir.
- ***Taze yaprak ve çiçeklerinden sıkma yoluyla elde edilen su (DER 1:0.9-1.1) taşıyan sıvı formda hazırlanmış ilaç şekilleri***: Tek doz 2.4 mL, günlük toplam doz 7.5 mL'dir.
- ***Tentür (DER 1:3.5-4.5, %35 etanol)***: Tek doz 1.68 g, günlük toplam doz 5.1 g'dır.

SAKİNLEŞTİRİCİ AMAÇLA (ÇOCUKLAR, YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN)

- ***Toz edilmiş bitki kısmı***: Tek doz 190-350 mg, günlük toplam doz 570-1750 mg'dır.
- ***Kuru ekstre (DER 4-5:1, su) taşıyan ilaç şekilleri***: Tek doz 250 mg, günlük toplam doz 750-1000 mg'dır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstreler, tentürler ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kalp rahatsızlıklarında, çocuklarda ve 18 yaş altındaki gençlerde kullanılmaz.
- Genel olarak bitki kısımları (drog) ve preparatları önerilen dozlarda kullanıldıklarında herhangi bir zararlı ve yan etkileri bildirilmemiştir.
- Drogların veya preparatların kullanımı sırasında baş ağrısı, baş dönmesi, terleme, nefes darlığı, çarpıntı, kusma, uykusuzluk, huzursuzluk ve aşırı duyarlılık reaksiyonlarının görüldüğüne dair bazı kayıtlar bulunmaktadır.

  Drog ve preparatların etkilerinin görülebilmesi için en az 6 hafta kullanılması gerekir.
- Kullanım sırasında hastanın kalp ritmi ve kan basıncı hekim tarafından izlenmelidir.
- Alıç preparatları, kalp glikozitleri (digoksin, digitoksin, g-strofantin) içeren ilaçlar ile birlikte kullanıldığında bu ilaçların dozları yeniden ayarlanmalıdır.

- *Beta*-blokörler ile birlikte alındıklarında yüksek tansiyon görülebilir.
- Diğer antiaritmik ilaçlarla ve potasyum kanal blokörleri ile birlikte kullanılırken dikkatli olunmalıdır.
- Şikâyetlerde bir gerileme olmadan 2 haftadan uzun sürmesi veya bacaklarda ödeme bağlı şişlik görülmesi durumunda ya da kullanım sırasında boyun, omuz, göğüs civarında veya kalp bölgesinde ağrı hissi veya nefes darlığı gelişmesi halinde derhal bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve 25 °C'nin altında saklanmalıdır.

Alıç Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Crataegus laevigata* (Poiret) D.C., *C. monogyna* Jacq. (Lindm.)
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Türkçe adı: Alıç
İngilizce adı: Hawthorn, English Hawthorn
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Hawthorn berries

Kullanım amacı

- Meyveler ve bunlardan hazırlanan ilaç şekilleri geçici kalp rahatsızlıklarının (çarpıntılar, hafif endişe nedeniyle oluşan ekstra kalp atışları algılanması) hafifletilmesinde ve sınıf II konjestif kalp yetmezliğinin tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, sıvı ve katı ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN

Toz: Günde toplam 5 g kurutulmuş meyve tozu kullanılır.

Katı, sıvı ekstreler: %45 etanol veya %70 etanol ekstreleri, günde toplam doz 160-900 mg olacak şekilde gün içerisinde üçe bölünerek kullanılır.

Uyarılar!

İlaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Genel olarak bitki kısımlarının (drog) ve preparatların önerilen dozlarda kullanıldıklarında herhangi bir yan etkileri yoktur. Ancak drogların veya preparatların kullanımı sırasında baş ağrısı, baş dönmesi, terleme, nefes darlığı, çarpıntı, kusma, uykusuzluk, huzursuzluk ve aşırı duyarlılık reaksiyonlarının görüldüğüne dair bazı kayıtlar da bulunmaktadır.

- Alıç meyvelerinden hazırlanan preparatların etkilerinin görülebilmesi için en az 6 hafta kullanılmaları gerekir. Bu kullanım sırasında hastanın kalp ritmi ve kan basıncı hekim tarafından izlenmelidir.
- Kullanım sırasında belirtilerin herhangi bir gerileme olmadan 2 haftadan fazla sürmesi veya bacaklarda ödeme bağlı şişlik görülmesi durumunda ya da kullanım sırasında boyun, omuz, göğüs civarında veya kalp bölgesinde ağrı hissi veya nefes darlığı gelişmesi halinde derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Çocuklarda ve 18 yaş altındaki gençlerde kullanılmaz.
- Alıç preparatlarının hamilelik ve emzirme dönemlerindeki güvenli kullanımına dair yeterli çalışma bulunmadığından, hamileliğin ilk üç ayında kesinlikle kullanılmamalıdır. Hamileliğin ileri dönemlerinde ve emzirme dönemlerinde bu preparatların hekim değerlendirmesi olmadan kullanılmaması önerilmektedir.
- Alıç preparatları kalp glikozitleri (digoksin, digitoksin, g-strofantin) içeren ilaçlar ile birlikte kullanıldığında bu ilaçların dozları yeniden ayarlanmalıdır.
- *Beta*-blokörler ile birlikte alındıklarında yüksek tansiyon görülebilir.
- Diğer antiaritmik ilaçlarla ve potasyum kanal blokörleri ile birlikte kullanılırken dikkatli olunmalıdır.

Saklama koşulları

Alıç meyveleri ışıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve 25 °C'nin altında saklanmalıdır.

Aloe Jel

Bitkinin bilimsel adı: *Aloe vera* (L.) Burm. f. (Diğer adı: *A. barbadensis* Mill.), *A. ferox* Mill.
Familya: Xanthorrhoeaceae (Sarısabırgiller)
Türkçe adı: Aloe, sarısabır
İngilizce adı: Aloe
Kullanılan kısmı: Bitkinin yapraklarının kesildikten sonra orta kısmından akıtılan jel kıvamındaki suyu.
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Aloe gel

Kullanım amacı
- Yara ve yanık için kullanılır.

Kullanılış şekli
Yapraklar iyice yıkandıktan sonra dış kısmı uzaklaştırılır. Yapraklar ezilerek jeli elde edilir.
Haricen kullanılır.

Doz
- Taze elde edilmiş jeli veya %10-70 jel taşıyan preparatlar kullanılır.

Uyarılar!
- Preparatların hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altında kullanılmamalıdır.
- Alerjik reaksiyonlar oluşabilir.
- Cilt üzerinde yaygın dermatit veya sulu kabarcıklar görülebilir.
- Hidroksi antrasen yapısındaki bileşiklerin miktarı 10 ppm'den fazla olmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Aloe Lateks

Bitkinin bilimsel adı: *Aloe vera* (L.) Burm. f. (Diğer adı: *A. barbadensis* Mill.) *A. ferox* Mill.
Familya: Xanthorrhoeaceae (Sarısabırgiller)
Türkçe adı: Aloe, sarısabır
İngilizce adı: Aloe
Kullanılan kısmı: Yapraklarının kesildikten sonra dış çeperden akıtılan suyu
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Aloe latex

Kullanım amacı
- Kabızlıkta kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru ekstre veya kuru ekstre taşıyan ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Kuru ekstre (DER 1-3:1, su)***: Aloin üzerinden fotometrik yöntemle hesaplanmış %28.6-36.6 hidroksiantrasen taşıyan standardize ekstre.
- Aloin üzerinden hesaplanmış 10-30 mg hidroksiantrasene eşdeğer dozda preparatlar günde bir kez, geceleri alınmalıdır. Rahat bağırsak hareketi sağlayan en küçük doz alınır.

Uyarılar!
- Kuru ekstre ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kabızlık sorununun diyet ile veya hacim artırıcılar ile çözülemediği durumlarda kullanılır.
- 12 yaş altında kullanılması uygun değildir.
- Bir haftadan daha uzun süre kullanılmamalıdır. Genellikle haftada 2-3 kez kullanmak yeterlidir.

- Kalp glikozitleri ve antiaritmikler gibi kalp ilaçları, idrar artırıcılar ve meyan kökü ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Bağırsakta tıkanıklık, sebebi bilinmeyen karın ağrısı, bulantı, kusma varsa hekim tarafından tavsiye edilmedikçe kullanılmamalıdır.
- Böbrek hastalarında elektrolit dengesinin bozulmasına sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Altınbaşak Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Solidago virgaurea* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Türkçe adı: Altınbaşak, altınasa
İngilizce adı: European goldenrod
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: European goldenrod herb

Kullanım amacı

- İdrar artırarak idrar yollarının yıkanması amacıyla idrar yollarının iltihaplı hastalıklarında kullanılır.
- İdrar yolları ve böbrek taşında önleyici tedavi (proflaktik) olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli

Bitki kısmı tozu, çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Bitki kısmı tozu:*** Günde 6-12 g bitki kısmı, 2 veya 4'e bölünerek kullanılır.
- ***Çay (infüzyon):*** 3-4 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 10-15 dakika demlenir, süzülür. Her seferinde taze hazırlanan bu çaydan günde 2-4 kez, öğün aralarında içilir.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %25 etanol):*** Günde 2-3 kez, toplam doz 0.5-2 mL kullanılır.
  Tentür (1:5, %45 etanol): Günde 2-3 kez, toplam doz 0.5-2 mL kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentürün hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- 12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Kalp ve böbrek fonksiyonları sonucu oluşan ödem durumlarında kullanılmamalıdır.
- İdrar söktürücü (diüretik) ilaçlarla eşzamanlı kullanılmamalıdır.
- Şikâyetler bir haftadan uzun sürerse, istenmeyen bir etki görülürse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Altınotu Çiçek Durumu

Bitkinin bilimsel adı: *Helichrysum arenarium* (L.) Moench, *H. plicatum* DC.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Türkçe adı: Altın otu, ölmez çiçek, solmaz çiçek
İngilizce adı: Everlasting flower, immortelle
Kullanılan kısmı: Çiçek durumu
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Everlasting flower

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Böbreklerde oluşan kum ve taşların düşürülmesinde yararlanılır.
- İdrar ve safra akışını artırıcı, iştah açıcıdır, mide şikâyetlerinde de kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Basurda (hemoroit) banyo olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon, infüzyon) halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g tam veya ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 2-3 defa yemeklerden 15-30 dakika önce içilir.
- ***Çay (infüzyon)*:** 3 g tam veya ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 10-15 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 1-3 defa yemeklerden 15-30 dakika önce içilir.

HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g tam veya ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan çay, banyo halinde günde 1-3 defa kullanılır.

Uyarılar!

- Çocuklar ve 18 yaş altındaki gençler kullanmamalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Safra artırıcı etkisi nedeniyle safra kanallarında tıkanıklık, iltihap, safra kesesi taşları ve diğer safra kesesi hastalıkları ile sarılıkta kullanılmamalıdır.
- İki haftadan fazla kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Anason Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Pimpinella anisum* L.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Türkçe adı: Anason
İngilizce adı: Anise
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Anise fruits

Kullanım amacı

- Gaz söktürücü (karminatif), balgam söktürücü (ekspektoran) olarak kullanılır.
- Hafif kas gevşetici (antispazmodik) olarak kullanılır. Mide şişkinliklerinde, hazımsızlıkta yararlıdır.
- Üst solunum yolu enfeksiyonlarında da kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** Ezilmiş veya kabaca toz edilmiş meyvelerin üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Balgamın söktürülmesi için sabah ve/veya akşamları yatmadan önce, taze hazırlanan çaydan bir bardak içilir.

  Erişkinler için günlük doz: 3.0 g meyve
  0-1 yaş çocuklar için günlük doz: 0.5 g
  1-4 yaş çocuklar için günlük doz: 1.0 g
  4-10 yaş çocuklar için günlük doz: 2.0 g
  10-16 yaş çocuklar için günlük doz: 3.0 g

Uyarılar!

- Anason meyvelerinin fazla miktarda tüketilmesi, içerdiği anetolden dolayı bazı nörolojik etkilere yol açabilir.

- Anetole hassasiyeti olan kişilerin kullanmaması gerekir.
- Aşırı miktarda tüketildiğinde anetolün ve benzer maddelerin östrojenik etkisinin mevcut hormon tedavisini (oral kontraseptiflerle tedavi ve hormon yerine koyma tedavisi) etkileyebileceği belirtilmiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Andızotu Toprak Altı Kısmı

Aristolochia TÜRLERİ İLE KARIŞTIRILABİLİR, DİKKATLİ OLUNMASI GEREKİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Inula helenium* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Türkçe adı: Andızotu
İngilizce adı: Elecampane
Kullanılan kısmı: Kök ve rizomları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Elecampane root

Kullanım amacı

- Solunum sistemi, mide-bağırsak sistemi, üriner sistemi hastalıklarında ve böbrek rahatsızlıklarında kullanılır.
- İltihap giderici, antiseptik, bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı (antimikrobiyal), kurt düşürücü ve balgam söktürücü (ekspektoran) etkilere de sahiptir.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) veya ekstrelerinden hazırlanan değişik ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon):*** 0.5-1 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir. Günlük toplam doz 1 g'dır. Balla tatlandırılabilir.

Uyarılar!

- Ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.

- Bileşiminde bulunan seskiterpen laktonlara karşı alerjik reaksiyonlar (özellikle deri döküntüsü) gelişebilir.
- Fazla miktarda tüketilmesi durumunda kusma, ishal, kasılmalar ve titreme görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.
- Avrupa İlaç Ajansı (EMA), Geleneksel Çin Tıbbı'nda yer alan *Aristolochia* türlerini taşıdıkları aristolohik asite bağlı olarak gelişen böbrekleri zehirleyici (nefrotoksik) ve kanserojenik etkileri nedeniyle 1993'ten bu yana halk sağlığı açısından uygun olmayan bitkiler listesine almıştır. Geleneksel Çin Tıbbı'nda "Mu xiang" Pin Yin adı ile kayıtlı olan bitkiler için de uyarı bildirmiştir. *Inula helenium*'un Çin tıbbında "Tu mu xiang" Pin Yin adına sahip olması nedeniyle ticarette karışıklıklar olabilmektedir. İthalat sırasında *Aristolochia* türleri ile karıştırılmadığı konusunda dikkatli olunması gerekir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Arap Zamkı

Bitkinin bilimsel adı: *Acacia senegal* (L.) Willd.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Türkçe adı: Arap zamkı
İngilizce adı: Acacia
Kullanılan kısmı: Akasya ağacının gövde ve dallarının yaralanması sonucu akan zamk
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Acacia gum, gum arabic

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
Prebiyotik özelliği vardır.
Kolesterol düşürücü ve kilo vermeye yardımcı olarak kullanılır.
Huzursuz bağırsak sendromunda da etkilidir.

Harici kullanılış:
Bakteri ve mantarlara karşı etkilidir.
Deri ve ağız mukozası yaralarının tedavisinde kullanılır.
Diş plağı oluşmasını engeller.

Kullanılış şekli
Toz edilmiş veya kapsüle doldurulmuş ilaç şeklinde kullanılır.

Doz
Toz: 50 g toz edilmiş Arap zamkı bir su bardağı sıcak su içine ilave edilip karıştırılır. 2-3 saat tamamen çözününceye kadar bekletilir. Günde iki kez tüketilebilir. Kilo verdirici olarak günde 30 g dozda, 6 hafta süreyle kullanılabilir.

Uyarılar!
İlaç şeklinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Astım hastaları kullanmamalıdır.
- Akasya türlerinin polenlerine karşı hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Amoksisilin türevi antibiyotiklerin emilimini engelleyebilir. Bu etkileşimi önlemek için, amoksisilin kullanmadan en az dört saat önce veya dört saat sonra alınmalıdır.
- Sabah saatlerinde görülen bulantıya, hafif ishale ve karın şişkinliğine neden olabilir.
- Bazı böbrek nakli hastalarında, tablet hazırlanmasında yardımcı madde olarak kullanılan Arap zamkına karşı duyarlılık bildirilmiştir. Aşırı duyarlılık, kaşıntı ve ateş olarak kendini göstermiştir.
- Diğer akasya türleri ile karıştırılmamalıdır.
- Safsızlık ve mikrobiyolojik bulaşıklık içermemelidir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Arı Poleni

Kullanılan kısmı: Nektarlı çiçek polenlerinin, bal arısı (*Apis mellifera*) salgılarının ve bal enzimlerinin (amilaz, katalaz vb.) kümelenmesi ile oluşan ve kovanda arıların gelişim aşamaları için gıda olarak kullanılan doğal ürün.
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bee pollen

Kullanım amacı

- Bakteri ve mantar enfeksiyonlarına karşı (antimikrobiyal), antioksidan, iltihap giderici etki gösterir.
- Kansızlığa karşı etkilidir.
- Lipit düşürücü, kalp ve karaciğer koruyucu, bağışıklık sistemini destekleyici etkileri de vardır.
- İyi huylu prostat büyümesinde de kullanılır.

Kullanılış şekli

Süt, meyve veya meyve suyuna ilave edilerek tüketilebileceği gibi bal, reçel, yoğurt gibi ürünlere 1:1 veya 1:4 oranında karıştırılarak da dahilen tüketilebilir.

Doz

ERİŞKİNLER

- Yemeklerden önce günde üç kez alınabilir.
- Günlük toplam doz 20-40 g'dır.

ÇOCUKLAR

- Yemeklerden önce günde üç kez alınabilir.
- Günlük toplam doz 7.5-15 g'dır.

Kullanım süresi 1-3 ay olarak belirtilmiştir. Yılda en fazla 2-4 kez, özellikle mevsim geçişlerinde kullanılabilir.

Uyarılar!

- Arı poleni organizma tarafından iyi tolere edilir, ancak alerji hassasiyeti olanlarda alerjik reaksiyon gelişebilir.

- Astım hastalarında kullanılmamalıdır.
- Arılar küflü bitkilerden mantar sporları taşıyabilirler. Mikrobiyal bulaşma ve pestisit kalıntılarına maruziyet olabilir.
  Karaciğer üzerine toksik etkisi (hepatotoksik) olan pirolizidin türevi alkaloitleri taşıyan bitkilerin [özellikle Hodangiller (Boraginaceae) familyası türleri)] veya Orman gülü (*Rhododendron* türleri) polenleri, arı poleninin toksik bileşikler taşımasına neden olabilir.
  Ürün piyasaya sürülmeden önce analiz (mikrobiyal bulaşma, pestisit kontrolü, alerjik polen içeriği vb.) edilmesi ve kullanım sırasında da dikkatli olunması gerekir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır. Bu şartlarda 12 ay saklanması mümkündür.

Arnika Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Arnica montana* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Arnika, öküzgözü
Bitkinin İngilizce adı: Arnica
Kullanılan kısmı: Çiçek durumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Arnica flowers

Kullanım amacı

- Morlukların, burkulmaların ve bölgesel kas ağrılarının giderilmesi için kullanılır.
- Ağız yıkama suyu olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (dekoksiyon), sıvı ekstre ve tentür şeklinde haricen kullanılır.

Doz

MORLUK, BURKULMA VE BÖLGESEL KAS AĞRILARI

- ***Çay (dekoksiyon)***: 2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan dekoksiyondan 2.5 mL gazlı beze emdirilerek kompres şeklinde, etkilenen bölgeye günde 3-4 kez ince bir tabaka şeklinde uygulanır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:20, %50 etanol)***: Etkilenen bölgeye günde 2-4 kez ince bir tabaka şeklinde uygulanır.
  Tentür: 1 kısım Arnika çiçeği ve 10 kısım %60-70 etanol ile hazırlanan tentür, 3-10 kez seyreltilip gazlı beze emdirilerek kompres halinde kullanılır.

AĞIZ YIKAMA SUYU

- ***Tentür:*** 1 kısım Arnika çiçeği ve 10 kısım %60-70 etanol ile hazırlanan tentür 10 kez seyreltilerek ağız yıkama suyu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Dahilen kullanılmaz.
- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklara uygulanmaz.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Hassas kişilerde, temas dermatitine neden olduğu bildirilmiştir. Dermatit gelişmesi halinde derhal bırakılmalıdır.
- Kaşıntı, cilt kızarıklığı ve egzama gibi alerjik reaksiyonlar ortaya çıkabilir.
- Uzun süreli veya sık kullanılması halinde deride hasar, zedelenme, ülser, egzama ve ödemli dermatit oluşturabilmektedir. Uzun süreli ve sık kullanılmamalıdır.
- Göze ve hasarlı deriye uygulanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 3-4 günden uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Aslankuyruğu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Leonurus cardiaca* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Aslankuyruğu
Bitkinin İngilizce adı: Motherwort, heartwort, lion's tail
Kullanılan kısmı: Çiçeklenme döneminde toplanmış taze toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Motherwort herb

Kullanım amacı

- Sinirlilik, stres durumlarında ve sinirsel kaynaklı kalp şikâyetlerinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR

- ***Toz edilmiş bitki kısmı*:** Tek doz 150 mg, günde 1-3 defa alınır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-4.5 g parçalanmış toprak üstü kısımlarına 150-200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2-4 mL, günde 3 defa kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol)*:** Tek doz 2-6 mL, günde 3 defa kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Tek doz 0.5-1.0 g, günde 3-4 defa kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstreler ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Çocuklarda ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.
  Bitkinin aktif bileşenlerine karşı aşırı duyarlılık durumlarında kullanılmamalıdır.
  Düşük tansiyonlu ve aşırı düşük nabızlı kişilerde kullanılmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etki bildirilmemiştir.
  Kişilerin araç ve ağır makine kullanım kabiliyetini azaltabilir.
  Santral sinir sistemini yatıştıran ilaçların uyutucu etkilerini arttırabilir.
  Uyarıcı ilaçların etkilerini azaltır.
  Kullanım sırasında şikâyetler 4 haftadan daha uzun sürerse veya durum daha kötüye giderse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Aslanpençesi Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Alchemilla vulgaris* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Aslanpençesi
Bitkinin İngilizce adı: Lady's mantle
Kullanılan kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lady's mantle herb

Kullanım amacı
- İshale karşı kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
Çay (infüzyon): 2-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez yemeklerden önce içilir.

Uyarılar!
- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
  Kullanım sırasında belirtiler 1 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Asma Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Vitis vinifera* L.
Bitkinin Türkçe adı: Asma, üzüm
Familya: Vitaceae (Asmagiller)
Bitkinin İngilizce adı: Grapevine
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Grapevine leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Kronik veya hafif toplardamar dolaşım bozukluğuna bağlı olarak görülen bacaklarda şişlik, varikoz damarlar, bacaklarda ağırlık hissi, ağrı, yorgunluk, kaşıntı, gerginlik ve kramplarda kullanılır.
- Ciddi bir problem olmadığı hekim tarafından teşhis edildikten sonra hemoroit sebebiyle oluşan yanma ve kaşınma hislerinin giderilmesinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ciltteki kılcal damar hasarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Parçalanmış ve toz edilmiş bitki kısmı, çay (infüzyon), kuru ekstre, yumuşak ekstre halinde kullanılır.

Doz
KRONİK VENÖZ YETMEZLİKTE
- ***Kuru ekstre (DER 4-6:1, su)*:** Tek doz: 360-720 mg; günlük doz: 360-720 mg (dahilen).

HAFİF VENÖZ DOLAŞIM BOZUKLUKLARI VE HEMOROİTTE
- ***Toz*:** 270-350 mg toz edilmiş bitki kısmı günde 3-5 kez kullanılır (dahilen).
- ***Çay (infüzyon)*:** 5-10 g bitki kısmının üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 2 kez içilir (dahilen).

- ***Yumuşak ekstre (DER 2.5-4:1, su) taşıyan krem (10 g krem 282 mg ekstre taşır)*:** Günde 1-3 kez ilgili bölgeye ince bir tabaka halinde sürülür (haricen).

Uyarılar!

- Kuru ve yumuşak ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altı gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Alerji, bulantı ve baş ağrısı oluşabilir.
- Ciltte yangı, ödem, kaşıntı, yara veya cilt altında hissizlik, şiddetli ağrı, yaralar, bacaklardan birinde veya iki bacakta birden ani şişmeler, tromboflebit durumlarında derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Kalp ve böbrek yetmezliği olanlarda dikkatli olunmalıdır. Kullanım sırasında bu durumların görülmesi halinde derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Yüksek tansiyon hastaları hekime danışmadan kullanmamalıdır.
- Açık yaralara, göz çevresine ve mukoz membrana uygulanmamalıdır.
- Belirtiler 2 haftadan daha fazla devam eder veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hemoroitte 1 hafta kullanıldığında belirtiler devam eder veya kötüleşirse ya da kanama olursa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Haricen kullanımda 1 hafta kullanıldığında belirtiler devam eder veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış, plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Aspir Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Carthamus tinctorius* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Aspir
Bitkinin İngilizce adı: Safflower, fake saffron
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçek durumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Safflower flowers

Kullanım amacı

- Çiçekler, sancılı âdet (dismenore) veya âdet görememe (amenore) gibi kadın hastalıklarında kullanılır.
  Damar sertliğinin (ateroskleroz) önlenmesinde yararlıdır.
- Öksürük ve benzeri bronşiyal rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır.
- Ağrı ve şişlik görülen yaraların tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon veya dekoksiyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

Çay (infüzyon): 1 g ufalanmış çiçekler üzerine 150 mL kaynar su eklenip 15-20 dakika demlenerek hazırlanan çayı içilir.
Bu uygulama günde en fazla 3 kez yapılabilir (Günlük en yüksek doz 3 g).
Çay (dekoksiyon): 1 g ufalanmış çiçek üzerine 150 mL soğuk su eklenip bir taşım kaynatıldıktan sonra kısık ateşte 30 dakika demlenerek hazırlanan çay içilir. Bu uygulama günde en fazla 3 kez yapılabilir (Günlük en yüksek doz 3 g).

Uyarılar!

18 yaşın altındaki ergenlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
Belirtilen dozlarda kullanılması ile herhangi bir yan etki bilinmemektedir.

- Asteraceae (Papatyagiller) familyasındaki bitkilere karşı hassas olan kişilerde temas dermatiti ve diğer bazı alerjik reaksiyonlar görülebilir.
- Kanamalı hastalıklarda, peptik ülseri bulunan kişilerde ve aşırı kanamalı âdet gören kişilerde kullanılmamalıdır.
- Kan pıhtılaşmasını engelleyici özelliği bulunduğundan, çiçekler ve bunlardan hazırlanan ilaç şekilleri kan sulandırıcı ilaç (antikoagülan ve antiplatelet ilaçlar) alan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Çiçeklerin kan pıhtılaşmasını önleyici etkileri ameliyat durumunda kanama riskini yükseltebileceği için, çiçekler ve bunlardan hazırlanan ilaç şekilleri bir cerrahi operasyon öncesinde ve sonrasında hekim tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır.
- Çiçekler hamilelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Atkestanesi Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Aesculus hippocastanum* L.
Familya: Sapindaceae (Akçaağaçgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Atkestanesi
Bitkinin İngilizce adı: Horse chestnut
Kullanılan kısmı: Gövde ve dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Horse chestnut bark

Kullanım amacı
- Toplardamarlardaki hafif dolaşım bozukluklarına bağlı olarak gelişen bacaklardaki rahatsızlık ve ağrıda kullanılır.
- Basur (hemoroit) nedeniyle oluşan kaşıntı ve yanma hissinin hafifletilmesinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Katı ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR
- Tek doz 275 mg. Günde 3-6 kez kullanılabilir.

Uyarılar!
- 18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmaz.
- Katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda düzgün bir şekilde kullanılması halinde herhangi bir yan etki bildirilmemiştir. Nadiren bulantı, kusma görülebilir.
- Akçaağaçgiller familyası bitkilerine karşı alerjisi olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Safra kesesi ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Atkestanesi kabuk ekstrelerinin ilaçlarla etkileşimine dair herhangi bir bilgi yoktur.

- Kullanımı sırasında belirtiler kötüleşir veya 2 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Atkestanesi Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Aesculus hippocastanum* L.
Familya: Sapindaceae (Akçaağaçgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Atkestanesi
Bitkinin İngilizce adı: Horse chestnut
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Horse chestnut seed

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Kronik toplardamar yetmezliklerine bağlı olarak gelişen şişmiş bacaklar, ağrı, yorgunluk, kaşıntı, gerginlik ve kramplarla karakterize varis, flebit ve basurda (hemoroit) kullanılır.

Harici kullanılış:
- Bölgesel ödem ve deri altında kan birikmesi (hematom) gibi durumların hafifletilmesi için kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru ekstre, standardize kuru ekstre ile hazırlanan katı (tablet, kapsül), yarı-katı ilaç şekilleri (merhem, jel) ve tentür halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR DAHİLEN
- ***Katı ilaç şekilleri (tablet, kapsül):*** Essin üzerinden hesaplanmak kaydıyla %16-20 triterpen glikozitler taşıyan 50 mg standardize ekstre ile hazırlanan katı ilaç şekilleri günde iki kez alınır.

AĞRILI HEMOROİT DAHİLEN
Tentür (1:10, %70 etanol): Günde 0.6 mL kullanılır.
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA TOPLARDAMAR YETMEZLİKLERİNE BAĞLI OLARAK GELİŞEN RAHATSIZLIKLARDA BÖLGESEL ÖDEMLERİN VE HEMATOMLARIN HAFİFLETİLMESİ İÇİN HARİCEN
Merhem: %1 Essin içeren kuru ekstreden bir merhem taşıyıcısı içe-

risinde %25-50 etanol ile hazırlanan merhem, ilgili bölgeye ince bir tabaka halinde uygulanır. Bu uygulama günde 1-3 kez tekrarlanabilir.

Uyarılar!

Sıvı ekstre, tentür ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılmaz.

Belirtilen dozlarda düzgün bir şekilde kullanılması ile herhangi bir yan etki bilinmemektedir. Nadiren bulantı, kusma ve kaşıntı görülebilir.

Akçaağaçgiller familyası bitkilerine karşı alerjisi olan kişilerde kullanılmamalıdır.

Standardize ekstrelerinden hazırlanan ilaç şekillerinin en az 4 hafta kullanılması gerekir.

Merhem ve jel şeklinde hazırlanmış preparatların açık yaralı veya ülseratif cilt üzerine, göz çevresine ve ağız mukozasına temas ettirilmemesi gerekir (Trombozis veya emboli riski bulunmaktadır).

Safra kesesi ve böbrek rahatsızlığı olan kişilerde kullanılmamalıdır.

- Atkestanesi tohumu ekstreleri (ve essin) aspirin, kumadin gibi kan sulandırıcı (antikoagülan) ilaçların etkisini artırarak pıhtılaşma süresini uzatabileceğinden, antikoagülan ilaç kullanan kişilerde dikkatli olunmalıdır.

Tohum ekstresinin ana bileşeni olan essin plazma proteinlerine bağlanabildiği için, aynı yolla etki eden ilaçların etkisini azaltabilir.

Yüksek dozda kullanılan ilaç şekilleri böbrekler üzerinde toksik etki gösterebildiğinden, böbreklere toksik etkili olan ilaçlarla (örn. gentamisin) birlikte kullanılmamalıdır.

Preparatların venöz yetmezliğe bağlı rahatsızlıklarda kullanımı sırasında belirtiler kötüleşir veya 2 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Bölgesel ödemler ve hematomlardaki kullanımı sırasında belirtiler 5 günden daha fazla sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ayı Üzümü Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Arctostaphylos uva-ursi* (L.) Spreng.
Familya: Ericaceae (Fundagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ayı üzümü
Bitkinin İngilizce adı: Bearberry, uva ursi
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bearberry leaf, uva ursi leaves

Kullanım amacı

- Kadınlarda, idrar sırasında görülen yanma hissi gibi hafif idrar yolları enfeksiyonlarının (sistit) ve/veya sık idrara çıkma gibi durumların giderilmesinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), maserat ve kuru ekstreleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİN KADINLAR VE YAŞLILAR

- ***Çay (infüzyon)***: 1.5-4 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 defa içilir. Günlük toplam doz 8 g'dır.
- ***Maserat***: 1.5-4 g bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su ilave edilir, karışım 6-12 saat bekletilir ve süzülür. Bu maserat hazırlandıktan hemen sonra, günde 2-4 defa içilir. Günlük toplam doz 8 g'dır.
  Kuru ekstre (DER 3.5-5.5:1, %60'lık etanol): Tek doz 100-210 mg (arbutin üzerinden hesaplanmış hidrokinon türevlerine karşılık gelecek şekilde), günde 2-4 defa kullanılır.
  Kuru ekstre (DER 2.5-4.5:1, su): %20-28 oranında, arbutin üzerinden hesaplanmış hidrokinon türevleri taşır. 100-210 mg (arbutin üzerinden hesaplanmış hidrokinon türevlerine karşılık gelecek şekilde) günde 2-4 defa kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Bu ilaç şekilleri bir haftadan uzun süre kullanılmamalıdır.
- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılmamalıdır.
- Erkeklerde kullanılmamalıdır.
- Aktif maddelere karşı hassasiyet gelişebilir.
- Alerjik ve böbrek hastalığı olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- İdrarı asidik hale getirecek ilaçlarla ve gıdalarla birlikte kullanılmamalıdır çünkü antiseptik etkileri alkali ortamda görülür.
- Sodyum tutucu etkisi nedeniyle idrar söktürücü ilaçların etkisini azaltır.
- Yüksek dozda, mesane ve idrar yollarının mukoz membranlarında tahriş ve yangıya sebep olabilir.
- Yüksek dozda ve uzun süreli kullanımda karaciğer hasarı görülebilir.
- İdrar rengi yeşilimsi-kahverengiye dönebilir.
- Mide hassasiyeti olan kişilerde mide ağrısı, bulantı ve kusma görülebilir. Eğer belirtilenlerin dışında başka ters ve yan etkiler görülürse bir hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 4 günden daha uzun sürerse veya daha kötüye giderse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Kullanımı sırasında ateş, ağrılı idrar, kasılmalar veya idrarda kan görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelik ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ayıpençesi Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Acanthus hirsutus* Boiss., *A. dioscoridis* L., *A. ilicifolius* L., *A. mollis* L.

Familya: Acanthaceae (Ayıpençesigiller)

Bitkinin Türkçe adı: Ayıpençesi, tüylü ayıpençesi (*A.hirsutus*), büyük ayıpençesi (*A.mollis*)

Bitkinin İngilizce adı: Bear's breeches, mangrove, holy leaved acanthus, sea holly, holy mangrove (*A. ilicifolius*)

Kullanılan kısmı: Kökleri

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bear's breeches roots

Kullanım amacı

Dahili kullanılış:

- Astımda, balgam söktürücü (ekspektoran), öksürük kesici (antitussif), kuvvet verici (tonik), ateş düşürücü ve uyarıcı (stimülan) olarak kullanılır.
- Felç durumlarında da kullanılmaktadır.
- Sütte kaynatılarak kadınlarda görülen genital akıntılarda ve genel halsizlik durumlarında da kullanılmaktadır.
  Köklerin zencefille karıştırılması ile elde edilen hamur, kolik ve yan ağrılarında yenilerek kullanılır.

Harici kullanılış:

- Yara iyi edici olarak ve bacaklarda görülen şişlikleri indirmek amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon ve dekoksiyon) halinde kullanılır. Kesilmiş kökler çiğnenerek yaralar üzerine konur. Ayrıca, zencefil ile karıştırılıp toz edilir ve lapa haline getirilerek şişmiş bacaklar üzerine uygulanır.

Doz

DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)***: 1 g kurutulmuş ve parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Her seferinde taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 1 g kurutulmuş ve ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Her seferinde taze hazırlanan çay, bir kerede yarım bardak olacak şekilde, şikâyetler geçinceye kadar içilir.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 1 g parçalanmış kök üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Bu çözelti günde birkaç defa, temizlenmiş yaralar üzerine bandaj halinde uygulanır.
- Köklerden, zencefil ilave edilerek hazırlanan lapalar şişmiş bacaklar üzerine uygulanır.
  Kökler çiğnenerek yaralar üzerine konur.

Uyarılar!

- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Herhangi bir hastalığı olan ve ilaç kullananlar bir hekime danışmadan ayıpençesini kullanmamalıdır.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ayıpençesi Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Acanthus hirsutus* Boiss., *A. dioscoridis* L., *A. ilicifolius* L., *A. mollis* L.

Familya: Acanthaceae (Ayıpençesigiller)

Bitkinin Türkçe adı: Ayıpençesi, tüylü ayıpençesi (*A.hirsutus*), büyük ayıpençesi (*A.mollis*)

Bitkinin İngilizce adı: Bear's breeches, mangrove holy leaved acanthus, sea holly, holy mangrove (*A. ilicifolius*)

Kullanılan kısmı: Yaprakları

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bear's breeches leaves

Kullanım amacı

***Dahili kullanılış*:**

- Balgam söktürücü (ekspektoran) etkilidir, astımda da kullanılır.
- İshal kesici (antidiyareik), idrar söktürücü (diüretik), ağrı kesici (analjezik), kan temizleyici (depüratif) etkileri vardır.
- İştah açıcı olarak ve hazımsızlıkta yararlıdır.
- Sarılıkta kullanılır.
- Romatizmada kullanılır.
- Şeker hastalığında (diyabet) kullanılır.

***Harici kullanılış*:**

- Yara iyi edici olarak, yanıklarda, çeşitli cilt hastalıklarında ve yılan sokmalarında kullanılır.
- Romatizma ve sinir ağrılarında (nevralji) sıcak kompres halinde ağrıyan bölgeye uygulanır.
- Gargara şeklinde boğaz ağrılarında ve üst damak şişmelerinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon ve dekoksiyon) halinde kullanılır. Yapraklar ezilerek doğrudan veya soğuk suya batırılarak cilt üzerine uygulanır. Lapa haline getirilerek etkilenen bölgeye sarılır.

Doz

DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)***: 1 g kurutulmuş ve ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Her seferinde taze hazırlanan çay günde üç kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 1 g kurutulmuş ve ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay, bir kerede yarım bardak olacak şekilde, şikâyetler geçinceye kadar içilir.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 1 g kurutulmuş ve ufalanmış yaprak üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Bu çözelti günde birkaç defa, temizlenmiş yaralar üzerine bandaj halinde uygulanır.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 10 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, keten kumaştan süzülür. Bu çözelti boğaz ağrılarında gargara olarak kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 10 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Bu çözelti ağızda ve üst damakta görülen şişliklerde kullanılır.

Uyarılar!

- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Herhangi bir hastalığı olan ve ilaç kullananlar ayıpençesini hekime danışmadan kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Aynısafa Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Calendula officinalis* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Aynısafa, tıbbi nergis
Bitkinin İngilizce adı: Marigold, calendula
Kullanılan kısmı: Bütün veya hafifçe parçalanmış (yaklaşık 5-7 cm büyüklüğündeki tamamen açmış çiçeklerden elde edilmiş) kurutulmuş çiçek durumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Marigold flower

Kullanım amacı

- Ağız-boğaz mukozası ve deri iltihaplanmasında kullanılır
- Geç iyileşen yaralarda, yatak yaralarında, alt bacak yaralarında (ulcus cruris) kullanılır
- Güneş yanıkları gibi hafif deri hasarlarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), sıvı ekstre, tentür ve yarı katı ilaç şekilleri halinde haricen kullanılır.

Doz

AĞIZ VE BOĞAZDAKİ HAFİF İLTİHAPLAR

- ***Çay (infüzyon)***: 1-2 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Ilık çay en az iki saat ara ile ağız yıkama suyu ve gargara olarak günde 3-4 kez uygulanır. Kullanma süresi bir haftadan fazla olmamalıdır.

CİLTTEKİ HAFİF İLTİHAPLAR

- ***Çay (infüzyon)***: Sıcak çay, kompres şeklinde günde 3-4 kez uygulanır. Kullanma süresi bir haftadan fazla olmamalıdır.

YAVAŞ İYİLEŞEN YARALAR VE BACAK YARALARI

- ***Çay (infüzyon)***: Çay pamuğa emdirilerek kompres şeklinde uygulanır. İşlem günde 2-3 kez tekrarlanır.

Sıvı ekstre (1:1, %40-50 etanol): %2-10 bitkisel materyale eşdeğer yarı katı ilaç şekillerinin hazırlanması için kullanılır. Hasar görmüş bölgeye günde 2-4 kez, ince bir tabaka halinde uygulanır.

Sıvı ekstre (1:10, bitkisel sıvı yağ, örn. zeytin yağı): %2-8 bitki kısmına eşdeğer yarı katı ilaç şekillerinin hazırlanması için kullanılır. Hasar görmüş bölgeye günde 2-4 kez, ince bir tabaka halinde uygulanır.

Tentür (1:5, %70-90 etanol): Hasar görmüş bölgeye günde 2-4 kez, pamuğa emdirilerek uygulanır.

HAFİF CİLT İLTİHAPLARI

Tentür (1:5, %70-90 etanol): Su ile 1:3 oranında seyreltilmiş tentür pamuğa emdirilerek günde 2-4 kez, 30-60 dakika süreyle pansuman yapılır.

AĞIZDAKİ HAFİF İLTİHAPLAR

Tentür (1:5, %70-90 etanol): Su ile 1:3 oranında seyreltilmiş tentür gargara olarak günde 3-5 kez kullanılır.

Sıvı ekstre (1:5-1:25, bitkisel katı yağ veya vazelin): %4-20 bitki kısmına eşdeğer yarı katı ilaç şekilleri halinde günde 2-4 kez kullanılır.

YÜZEYSEL YARALAR

Bezelye büyüklüğünden az miktarda merhem, günde 2-3 kez uygulanır. Kullanım süresi 2 haftadan fazla olmamalıdır.

ATAK YARALARI, SIYRIKLAR, CİLT ÇATLAKLARI

Aynısafa çiçeklerinden CO_2 ile hazırlanan ekstre (ekstraksiyon çözücüsü CO_2) içeren merhem (10.0 g bitkisel materyale karşılık gelen 0.4 g ekstre içeren 100 g merhem) etkilenen bölgeye günde 3 defa sürülür.

Uyarılar!

Ekstre, tentür ve diğer yarı katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

12 yaş altı çocuklarda ve bebeklerde kullanılmamalıdır.

Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.

Ürünler açık yara üzerinde kullanılmamalı, sadece yara kenarlarına uygulanmalıdır.

- Yara kenarlarında şiddetli kızarıklık, ıslanma veya enfekte yara durumu görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Ağız-boğaz mukozasında küçük iltihaplanmalar devam ederse ve 1 haftadan uzun sürerse, tekrarlayan veya net olmayan belirtiler ortaya çıkarsa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ayrıkotu Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Agropyron repens* (L.) P. Beauv.
Familya: Poaceae (Buğdaygiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ayrıkotu, sabankıran
Bitkinin İngilizce adı: Couch grass, quickgrass, quitch grass, scotch quelch
Kullanılan kısmı: Toprak altı kısımları (rizomları)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Couch grass rhizome

Kullanım amacı

- İdrar miktarını artırarak idrar yolları ve mesanenin yıkanmasını sağlar. Bu nedenle böbrek taşı önleyici olarak ve idrar yolları iltihaplarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR

- ***Çay (infüzyon)***: 3-6 g bitki kısmı üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde birkaç defa içilir. Günlük toplam doz 10-20 g bitki kısmıdır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %20-25 etanol)***: Tek doz 4-8 mL olacak şekilde, günde 2-4 defa kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %40 etanol)***: Tek doz 5-15 mL olacak şekilde, günde 3 defa kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstreler ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklar ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.
- Ayrıkotunun aktif bileşiklerine karşı aşırı hassasiyet (alerji) görülebilir.

- Kalp ve böbrek hastaları kullanmamalıdır.
- 2 ile 4 hafta süreyle kullanılır.
- Kullanım sırasında beklenmeyen bazı şikâyetler, ateş, ağrılı idrar, kasılmalar veya idrarda kan görülmesi gibi durumlarda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Azgın Teke Otu Toprak Üstü Kısmı ve Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Epimedium* türleri
Familya: Berberidaceae (Kadıntuzluğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Azgın teke otu, keşişkülahı
Bitkinin İngilizce adı: Horny goat weed, barrenwort, Bishop's hat
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları ve kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Horny goat weed herb and root

Kullanım amacı

Erkeklerde cinsel isteği, sperm üretimini ve vücut enerjisini arttırır.

- Terletici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) ve sıvı ekstre içeren ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

Çay (infüzyon): 3 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

- ***Sıvı ekstre (%45 etanol)***: Günde 450 mg-1000 mg ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Uyarılar!

Sıvı ekstre ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Çocuklarda ve kadınlarda kullanılmaz.
- Tansiyon ve kalp hastalarında kullanılması önerilmez.
  Kan basıncını düşürebileceğinden düşük tansiyona sahip kişilerin kullanması, kan basıncında aşırı düşme veya bayılma risklerini arttırabilir.

- Tansiyon düşürücü ilaçlar ile birlikte kullanılması tavsiye edilmez.
- Hızlı kalp atışı, çarpıntı, alerji, ürtiker, kaşıntı, hırıltılı soluma, solunum güçlüğü, yüz, ağız ve boğazda şişkinlik gibi istenmeyen etkilere yol açabilir.
- Aşırı uyarılmaya bağlı olumsuz bazı etkileri de ortaya çıkabilmektedir.
- Aşırı dozda kullanılan azgın teke otu spazmlara ve ciddi solunum problemlerine, baş dönmesine, kusmaya, ağız kuruluğuna, susuzluğa ve burun kanamasına neden olabilir.
- Kanama bozuklukları olan kişilerin kullanmadan önce hekime başvurması gerekmektedir.
- Planlanmış herhangi bir ameliyattan en az 2 hafta önce kullanılması bırakılmalıdır.
- Uzun süreli kullanımı tavsiye edilmemektedir.
- Uzun süreli kullanımlarda baş dönmesi, ağız kuruluğu, burun kanaması, susuzluk ve kusmaya neden olduğu belirtilmektedir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ballıbaba Yaprağı ve Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Lamium album* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ballıbaba
Bitkinin İngilizce adı: Dead nettle
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprak ve çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dead nettle leaf and flower

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Menopoz, âdet şikâyetlerinde ve vajinal akıntıda (lökore=fluor albus) kullanılır.
- Mide-bağırsak şikâyetlerinde, midedeki şişkinlik ve dolgunluk hissinin azaltılmasında da kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız içi ve boğazdaki hafif iltihabi durumlarda kullanılır.
- Derideki yüzeysel iltihaplarda, hafif eziklerde kullanılır.
- Variste ve ürogenital rahatsızlıklarda kullanılır.
- Basurda da (hemoroit) kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), ağız çalkalama ve oturma banyosu halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1 g bitki kısmı üzerine 150-200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 defa içilir. İsteğe bağlı olarak balla tatlandırılabilir.

AĞIZ VE BOĞAZ MUKOZALARINDAKİ İLTİHAPLARDA HARİCEN
- ***Ağız çalkalama suyu*:** 1 g bitki kısmı 150-200 mL kaynar su içinde 5 dakika demlenir, süzülür, ağız günde 2-3 defa bu çözelti ile çalkalanır.

BASURDA HARİCEN

- ***Oturma banyosu:*** 5 g kurutulmuş bitki kısmı 1 litre kaynar su içinde 5 dakika demlenir, süzülür, soğutulduktan sonra kullanılır.

DERİDEKİ YÜZEYSEL İLTİHAPLAR VE HAFİF EZİKLERDE HARİCEN

- ***Çay (infüzyon):*** 1 g bitki kısmı 150-200 mL kaynar su içinde 5 dakika demlenir, süzülür, derideki yüzeysel iltihaplara, eziklere ve varisli bölgeye gazlı beze emdirilerek kompres yapmak suretiyle uygulanır.

Uyarılar!

- 12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
- Aktif bileşiklere karşı hassasiyet gelişebilir.
- Kullanım sırasında belirtiler 1 haftadan fazla sürerse, istenmeyen bir etki görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Barut Ağacı Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Rhamnus frangula* L.
Familya: Rhamnaceae (Cehrigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Barut ağacı
Bitkinin İngilizce adı: Buckthorn
Kullanılan kısımları: Kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Alder buckthorn bark

Kullanım amacı

- Dışkıyı yumuşatıcı (laksatif) olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Katı veya sıvı ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

12 YAŞ ÜZERİNDEKİ ÇOCUKLAR, ERİŞKİNLER VE YAŞLILAR

- Günlük doz, glukofrangulin A üzerinden hesaplanmış 10-30 mg hidroksiantrasen türevlerine eşdeğer miktardır.
- En yüksek günlük doz 30 mg'dır.
  Doğru bireysel doz, yumuşak dışkı için gereken en küçük miktardır.
- Haftada 2 veya 3 kez alınması yeterlidir.

Uyarılar!

Katı ve sıvı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- 2 haftadan uzun süre kullanılacaksa, hekim danışmanlığında kullanılmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Kalp ilacı, idrar söktürücü (diüretik), kortikosteroit veya meyan kökü alan hastalar barut ağacı kabuklarını kullanmadan önce doktorunu bilgilendirmelidir.
- Aşırı dozda kullanılması durumunda, bağırsaklarda şiddetli ağrı

ve ishali takiben sıvı ve elektrolit kaybı oluşur. Bu nedenle tedavi çok miktarda sıvı alımı ile desteklenmelidir. Elektrolitlerin düzeyi (özellikle potasyum) izlenmelidir. Bu durum yaşlılarda ve gençlerde çok önemlidir.

- Tüm bağırsak boşaltıcılar gibi barut ağacı kabuğu da hekim tarafından önerilmedikçe karın ağrısı, bulantı ve kusma gibi muhtemel bağırsak tıkanıklığı belirtileri gösteren veya bağırsak tıkanıklığı tanısı olan hastalar tarafından kullanılmamalıdır.
- Uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır.
- Uyarıcı laksatifler uzun süre kullanıldığında bağırsak işlevi bozulur ve laksatiflere bağımlılık oluşabilir.
- Tavsiye edilenden daha uzun süre kullanıldığında bağırsak tembelliğini artırabilir.
- Böbrek bozukluğu olan hastalarda olası elektrolit dengesizliği yakından izlenmelidir.
- Apandisit, iltihaplı bağırsak hastalıkları (Crohn's hastalığı, ülseratif kolit), stenozis, nedeni bilinmeyen karın ağrısı, su ve elektrolit kaybı ile oluşan dehidrasyon veya irrite edici kolon sendromunda kullanılmamalıdır.
- Barut ağacı preparatları, diyet değişikliği veya müsilajlı maddelerinin uygulanması ile tedavi sağlanamadığı takdirde kullanılmalıdır.
- Hasta bezi kullanan kişilerde, barut ağacı preparatları kullanılması durumunda hasta bezindeki dışkı ile cildin uzun süreli temasını önlemek için bezler daha sık değiştirilmelidir.
- Her gün bağırsak boşaltıcıya ihtiyaç duyuluyorsa, kabızlığın nedeni araştırılmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Beşparmakotu Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Potentilla erecta* (L.) Raeusch.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Beşparmakotu, incibar
Bitkinin İngilizce adı: Tormentil, cinqueofil
Kullanılan kısmı: Toprak altı kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Tormentil root

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Hafif ishalde (diyare) kullanılır. Romatizmal hastalıklarda ve enfeksiyonlarda da kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız mukozasında görülen hafif iltihabi durumlarda kullanılır. Ayrıca kan dindirici olarak, yara ve yanıkların tedavisinde de kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon), sıvı ekstre, tentür, sıvı ve katı ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz
İSHAL (YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN)
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.4-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay içilir. Günde birkaç defa tekrarlanabilir. Günlük en yüksek doz 12 g bitki kısmıdır.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.4-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay içilir. Günde birkaç defa tekrarlanabilir. Günlük en yüksek doz 6 g bitki kısmıdır.

Tentür (1:5, %70 etanol): Günde 3 defa 1-2 mL tentür suya damlatılarak alınır.

Tentür (1:5, %45 etanol): Günde 3 defa 2-4 mL tentür kullanılır.

- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)***: Günde 3 defa 2-4 mL kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 3.5-4.5:1, %60 etanol)***: Günde 3 defa 400 mg kullanılır.

AĞIZ ÇALKALAMA SUYU (YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA HARİCEN)

- ***Çay (infüzyon)***: 1.3-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay ile ağız günde birkaç defa çalkalanır.

  Çay (dekoksiyon): 0.8-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan çay ile ağız günde birkaç defa çalkalanır.

  Tentür (1:5, %70 etanol): 150 mL suya 1-5 mL tentür damlatılarak hazırlanan çözelti ile ağız çalkalanır. Bu uygulama her seferinde taze çözelti hazırlanarak günde birkaç defa tekrarlanır.

Uyarılar!

18 yaş altı gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Sıvı ekstre, tentür ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

  Nadiren mide şikâyetleri ve kusma görülebilir.

  Etkili bileşiklerine karşı aşırı duyarlılık gelişebilir.
- Tekrarlayan ishal veya kanlı dışkı görülmesi durumunda hemen bir hekime başvurulmalıdır.

  Birlikte alındığı ilacın emilimini geciktirebilir. Bu nedenle diğer ilaçlardan 1 saat veya daha uzun süre önce veya sonra alınmalıdır.

  Dahilen kullanım sırasında belirtiler 3 günden daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

  Haricen kullanım sırasında (ağız çalkalama suyu) belirtiler 1 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Beyaz Hardal Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Sinapis alba* L.
Familya: Brassicaceae (Turpgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Beyaz hardal
Bitkinin İngilizce adı: Mustard
Kullanılan kısmı: Olgunlaşmış ve kurutulmuş tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: White mustard seed

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Ses kısıklığında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Cildi tahriş ederek dolaşımı artırır.
- Öksürük, bronşit, soğuk algınlığı gibi solunum sistemi rahatsızlıklarında, eklem ve yumuşak doku hastalıkları ile romatizma tedavisinde kullanılır.
- Ayrıca bakteri çoğalmasını engeller.

Kullanılış şekli
Pilül, krem ve banyo halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Pilül***: Toz edilmiş tohumlar balla karıştırılarak hazırlanır. Günde 3-4 defa kullanılır.

HARİCEN
- ***Krem***: 5 g tohum 10 g lanolin ve 20 g sabit yağ içinde karıştırılır. İlgili bölgeye ince bir tabaka halinde sürülür.
- ***Ayak banyosu***: 20-30 g toz edilmiş tohum bir kese içinde 1 L su ile karıştırılır. Günde 2 kez uygulanır.
- ***Banyo***: 150 g toz edilmiş tohum bir kese içinde banyo suyuna koyulur. Günlük doz 60-240 g drogdur.

Hazırlanan banyo erişkinlerde 10-15 dakika, çocuklarda 5-10 dakika cilde uygulanabilir. Hassas cilt yapısına sahip kişilerde bu süre daha kısadır.

Uyarılar!

- İlaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kullanım süresi iki haftayı geçmemelidir.
- Mide bağırsak sistemi ülserlerinde ve iltihaplı böbrek hastalıklarında kullanılmaz.
- Guatrojenik (guatr hastalığına sebep olan) özelliği vardır.
- 6 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Uzun süreli haricen kullanımı tehlikeli deri ve sinir hasarlarına neden olabilir.
- Yüksek miktarda ağızdan kullanılması, mukoza hasarı nedeniyle mide bağırsak şikâyetlerine sebep olur.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Biberiye Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Rosmarinus officinalis* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Biberiye
Bitkinin İngilizce adı: Rosemary
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Rosemary leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Hazımsızlıkta ve mide-bağırsak sisteminin hafif spazmlarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Hafif eklem ve kas ağrısı ile hafif dolaşım bozukluklarında banyo suyuna katılarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Parçalanmış bitki kısmı, sıkılmış bitki suyu, çay (infüzyon, dekoksiyon) ve sıvı ekstre halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Sıkılmış bitki suyu (DER 1:1.8-2.2)*:** Günlük toplam doz 5 mL, günde 2-3 kez bölünerek tüketilir.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:17.5-18.9, %10 etanol)*:** Günlük toplam doz 10-20 mL, günde 2-3 kez bölünerek tüketilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:12.5-13.5, %10 etanol)*:** Günlük toplam doz 20 mL, günde 2-3 kez bölünerek tüketilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %45 etanol)*:** Günlük toplam doz 2-4 mL kullanılır.

HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)*:** 50 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1 L soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan dekoksiyon banyo suyuna eklenir. Haftada iki kez uygulanır.
- ***Banyo*:** Doldurulmuş küvete 50 g biberiye yaprağı ilave edilir.

Uyarılar!

- Sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Bitkinin aktif bileşenlerine karşı hassasiyet varsa kullanılmamalıdır.
- Safra kanalı hasarı, tıkanıklığı, safra kesesi taşları vb. varsa dahilen kullanılmamalıdır.
- Haricen kullanımda banyo sıcaklığı 35-38 °C olmalı ve 10-20 dakika uygulanmalıdır.
- Ciltte açık yaralar, yüksek ateş, şiddetli enfeksiyonlar, kalp yetmezliği, yüksek tansiyon varsa banyo olarak kullanılmamalıdır.
- Eklemlerde şişme, kızarma ve ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Black Cohosh
Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Cimicifuga racemosa* L.
Familya: Ranunculaceae (Düğünçiçeğigiller)
Bitkinin Türkçe adı: -
Bitkinin İngilizce adı: Black cohosh, cimicifuga
Kullanılan kısmı: Toprak altı kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black cohosh roots, black snake root

Kullanım amacı
- Menopozda görülen ateş basması, aşırı terleme ve bazı psikolojik şikâyetleri rahatlatmak amacı ile kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru ekstre içeren ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz
YETİŞKİN KADINLAR
- ***Kuru ekstre (DER 5-10:1, %58 etanol)***: Tek doz: 2.8 mg, günde 2 defa kullanılır. Günlük en yüksek doz 5.6 mg
- ***Kuru ekstre (DER 4.5-8.5:1, %60 etanol)***: Tek doz: 6.5 mg, günde 1 defa kullanılır. Günlük en yüksek doz 6.5 mg
- ***Kuru ekstre (DER 6-11:1, %40 izopropanol)***: Tek doz: 2.5 veya 5.0 mg, günde 1-2 defa kullanılır. Günlük en yüksek doz 5.0 mg

Uyarılar!
- Kuru ekstre ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 6 aydan uzun süre kullanılmamalıdır.
- Erkekler, çocuklar ve gençlerde kullanılmaz.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Bununla birlikte nadir de olsa hafif mide bozukluğu, ishal, baş ağrısı, baş dönmesi, kilo alımı, bacaklarda ağırlık hissi gibi olumsuz

etkilerinin olduğu bulunmuştur.
- Ciltte ürtiker tarzı döküntüler, kaşıntı, kabartılar görülebilir, kütanöz psödolenfomaya sebep olabilir.
- Yüzde ve vücudun diğer kısımlarında ödeme sebep olabileceği de bildirilmiştir.
- Östrojen uyarıcı etkisine bağlı olarak vajinal kanama ve endometriyum kalınlaşması görülebilir. Bu ve bunların dışında istenmeyen bir etki görüldüğünde derhal hekime başvurulmalıdır.
- Meme kanseri ve diğer hormona bağlı tümör tedavisi görenler hekime danışmadan kullanmamalıdır.
- Östrojenik ve antiöstrojenik etkileri nedeniyle meme kanseri veya diğer hormona bağlı kanser hastası olan kadınlarda uzman hekimlerin kontrolünde kullanılması gerekmektedir.
- Hekime danışılmadan östrojenlerle ve doğum kontrol hapları ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Karaciğer rahatsızlığı olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır.
- Karaciğer hasarını işaret eden belirtiler (yorgunluk, iştah kaybı, ciltte ve gözlerde sararma, bulantı ve kusma ile birlikte seyreden şiddetli mide ağrısı veya koyu renk idrar) görüldüğünde kullanımına son verip acilen bir hekime başvurulmalıdır.
- Çok yüksek dozlarda ham drog (5 g) veya ekstre (12 g) alındığında kusma, baş ağrısı, sersemlik, bacak ağrıları ve tansiyon düşüklüğüne yol açtığı bildirilmiştir.
- Tansiyon düşürücü ilaçların etkisini artırabilir. Bu ilaçlarla birlikte alındığında aşırı tansiyon düşüklüğüne yol açabilir.
- Nifedipin, amiodaron, karbamazepin ve siklosporin gibi ilaçlarla birlikte kullanmadan önce hekime danışılmalıdır.
- Az miktarda salisilik asit taşıdığı için kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Düşüğe sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Böğürtlen Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Rubus fruticosus* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Böğürtlen
Bitkinin İngilizce adı: Blackberry
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Blackberry leaf, bramble leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İshal kesici olarak kullanılır.
- Ayrıca hemoroit tedavisinde önerilir.
- Aynı amaçla tüketilecek tıbbi çayların [*Mentha piperita* (nane), *Matricaria recutita* (papatya), *Melissa officinalis* (melisa, oğulotu) vb. bitkilerle birlikte] bileşimine katılarak kullanılması da yaygındır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız, boğaz iltihaplanmalarında ve hemoroit tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), ağız yıkama suyu ve oturma banyosu halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g ufalanmış yaprak üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir ve 10-15 dakika bekletilerek demlenir, süzülür. Öğün aralarında içilir. Günde 2-3 çay fincanı tüketilebilir.

HARİCEN
- ***Ağız yıkama suyu*:** Taze hazırlanmış çay, ağız yıkama suyu olarak kullanılabilir.
- ***Oturma banyosu*:** Taze hazırlanan çay, 2 litre sıcak suya eklenerek oturma banyosu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Önerilen dozlarda kullanıldığı takdirde herhangi bir yan etkisi bildirilmemiştir.
- İshal 3-4 günden daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime danışılmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.
- Ahududu yapraklarıyla karıştırılmamalıdır.

Saklama koşulları

Sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda, güneş ışığından ve nemden korunarak saklanmalıdır.

Brokoli Filizi ve Tohumu

BURADA BAHSEDİLEN YEDİĞİMİZ KISIMLAR OLMAYIP TOHUM VE TOHUMUN ÇİMLENDİRİLMESİ İLE ELDE EDİLEN FİLİZLERDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Brassica oleracea* var. *italica*
Familya: Brassicaceae (Turpgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Brokoli
Bitkinin İngilizce adı: Broccoli
Kullanılan kısmı: Filizleri ve tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Broccoli sprout and seeds

Kullanım amacı

- İltihap giderici etkisi ile mide mukozasını mide asidinin etkisinden korur.
- Antibakteriyel (özellikle *Helicobacter pylori* suşuna karşı) ve bağışıklık sistemini düzenleyici (immünomodülatör) etkileri vardır, bu nedenle filizleri ve tohumları çeşitli kanser türlerine karşı koruyucu amaçla kullanılır.

Kullanılış şekli

Bitkinin tohumlarının glukorafanin üzerinden standardize edilmiş sulu ekstresinin liyofilize tozu dahilen kullanılır.

Doz

DAHİLEN

- Günlük toplam doz 554 mg'dır.
- Brokoli tohumlarından hazırlanan %13-20 glukorafanin içeren standardize sulu ekstresi günde 284 mg kullanılır.

Uyarılar!

- Standardize sulu ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Karaciğer, tiroit ve tiroit hormonları ile bağlantılı hastalık durumlarında uzun süreli ve yüksek dozda kullanılması uygun değildir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Cadıfındığı Gövde ve Dal Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Hamamelis virginiana* L.
Familya: Hamamelidaceae
Bitkinin Türkçe adı: Cadıfındığı
Bitkinin İngilizce adı: Hamamelis
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş gövde ve dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dried stem and twig bark

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İshale karşı kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Küçük deri lezyonları, çürük, şişlik, ezilme, burkulma, kesik, sıyrık, hafif yaralanmalar, zehirsiz böcek sokması, güneş yanığı ve pişikler, mukoza (yaprakları özellikle ağız ve yutak iltihaplarında) ve ciltteki lokal iltihaplar, basur (hemoroit), damar yetmezliği ve ağrılı varis rahatsızlıklarında kullanılır.
- Büzücü (astrenjan) olarak kozmetolojide cilt kırışıklıklarının giderilmesinde ve cilt kuruluğunda geniş bir kullanım alanı vardır.
- Basur (hemoroit) ile ilişkili kaşıntı ve yanmada rahatlatıcı olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli
- Çay (dekoksiyon), tentür, kuru ekstre, krem, oturma banyosu ve fitil halinde kullanılır.
- Dahilen çay şeklinde kullanılır.
- Haricen ciltteki bazı lokal iltihaplarda, cilt kuruluğunda ve kaşıntılarda cilde krem, tentür ve kuru ekstresi sürülerek kullanılır.
- Basurda tentür ve sulu ekstre (dekoksiyon) oturma banyosu olarak veya fitil şeklinde kullanılır.

- Ağız mukozasındaki iltihaplanmalarda gargara ve ağız yıkama suyu olarak kullanılır.

Doz

DAHİLEN

- ***Çay (dekoksiyon)***: 2-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

HARİCEN

- ***Deri üzerinde (gençler, yetişkinler ve yaşlılarda)***: %5-10 oranda tentür (1:10, %45 etanol) içeren yarı katı ekstreleri kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 5-7.7:1; %30 etanol)***: %1.3 Kuru ekstre içeren merhem günde birkaç kez kullanılabilir.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda cilt üzerine kullanılmamalıdır.

BASUR (HEMOROİT) VE DİĞER ANOREKTAL HASTALIKLARDA KULLANIM (YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA)

- ***Çay (dekoksiyon)***: 5-10 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 250 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Günde 3 kez lapa veya kompres şeklinde haricen uygulanır.
- ***Kuru ekstre (DER 5-7.7:1, %30 etanol)***: %1.3 kuru ekstre içeren merhem haricen günde birkaç kez kullanılabilir.

  Tentür (1:10, %45 etanol): %5-10 oranında tentür içeren yarı katı veya sıvı ekstreleri günde birkaç kez kullanılır.

REKTAL KULLANIM

- ***Fitil***: 66 mg kuru ekstre (DER 5-7.7:1; %30 etanol) içeren fitil günde 2-3 kez uygulanır.
- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılması tavsiye edilmez.

MUKOZA İLTİHAPLANMASI (GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA)

Tentür (1:10, %45 etanol): Su ile 1:3 oranında seyreltilmiş tentürden 2-4 mL, gargara olarak günde 3 kez kullanılır.

- ***Çay (dekoksiyon)***: 2-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan dekoksiyon, gargara olarak günde 3 kez kullanılır. 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılması önerilmez.

Uyarılar!

- Kuru ekstre, tentür ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Rektal kanama olması halinde bir hekime danışılmalıdır.
- Haricen kullanımda alerjik kontakt dermatit görülebilir.
- Uzun süreli kullanımı sonucunda nadiren karaciğer hasarı yapabileceği de kayıtlıdır.
- İlaç etkileşimleri, teratojenik etki ve çocuklarda kullanımına ilişkin herhangi bir bilgi bulunmadığından, hekim kontrolü olmaksızın kullanılmaması tavsiye edilmektedir.
- İçerdiği tanen bileşiklerinden kaynaklanan hazımsızlık yapabileceği kayıtlıdır.
- İçerdiği tanenler nedeniyle, dahilen çok fazla miktarda alınmaması tavsiye edilmektedir.
- İshalin 3 günden fazla sürmesi durumunda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde dahilen kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Cehri Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Rhamnus cathartica* L.
Familya: Rhamnaceae (Cehrigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Cehri, akdiken, acı çehre
Bitkinin İngilizce adı: Common buckthorn, European buckthorn
Kullanılan kısmı: Olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Common buckthorn fruit

Kullanım amacı

- Müshil olarak kullanılır. Kronik kabızlıkta da etkilidir.

Kullanılış şekli

Kurutulmuş meyveler olduğu gibi yenir veya çay (infüzyon) şeklinde dahilen tüketilir.

Doz

DAHİLEN

***Meyveler*:** 2-5 g meyve akşam doğrudan yenir.

***Çay (infüzyon)*:** 2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay akşam içilir.

Uyarılar!

- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Mide-bağırsak kasılmaları oluşturabilir.
  8-10 günden fazla kullanılmamalıdır.
  Uzun süreli kullanım özellikle potasyum kaybına neden olur, bu da kalp kaslarını zayıflatır.
  Kalp ritmini düzenleyen ilaçların etkilerini artırır. Diğer ilaçların emilimini azaltabilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ceviz Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Juglans regia* L.
Familya: Juglandaceae (Cevizgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ceviz
Bitkinin İngilizce adı: Walnut
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Walnut leaves

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- İshalde (diyare), mide-bağırsak hastalıklarında ve bağırsak parazitlerini düşürücü (antihelmintik) olarak kullanılır.
- Şeker hastalığında, romatizma ağrılarında kullanılışı vardır.
- Mantar ve bakterilere karşı etkilidir.

Harici kullanılış:
- Büzücü özelliğinden dolayı aknede, egzamada, deri ülserinde ve yüzeysel cilt iltihaplarında kullanılır.
- El ve ayak terlemesinin tedavisinde etkilidir.
- Deri hastalıklarında haricen antiseptik olarak, kanamaları durdurmak ve yaraları iyi etmek amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon) halinde dahilen, kompres veya topikal banyo olarak da haricen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon):*** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür.
- ***Çay (dekoksiyon):*** 2-3 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür.
- Erişkinler için hazırlanan çaylar günde 1-3 kez birer fincan içilir.

- 18 yaş altındakiler için tavsiye edilmez.

HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)***: 4-6 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan dekoksiyon günde 2-4 kez, kompres yapılmak suretiyle pansuman olarak uygulanır.

Uyarılar!

- 18 yaş altındakiler için dahilen kullanımı tavsiye edilmez.
- İçerdiği maddelere karşı aşırı hassasiyet varsa, açık ve büyük yaralarda kullanılmamalıdır.
- Sargı ile ve/veya vücutta geniş alanlara uygulanmamalıdır.
- Kullanım sırasında geçici lekeler oluşabilir.
- 1 haftadan fazla kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Civanperçemi Çiçekli Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Achillea millefolium* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Civanperçemi
Bitkinin İngilizce adı: Yarrow
Kullanılan kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Yarrow herbs with flowers

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Geçici iştah kaybında, şişkinlik ve gaz dahil olmak üzere hafif kramplı mide-bağırsak şikâyetlerinde, karaciğer-safra kesesi şikâyetlerinin tedavisinde ve âdet sancılarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Kadınlarda karın alt bölgesinin ağrılı ve kramplı durumlarında kullanılır. Küçük yüzeysel yaraların tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Taze bitkiden sıkılmış su, çay (infüzyon), tentür ve sıvı ekstre şeklinde kullanılır.

Doz
GEÇİCİ İŞTAH KAYBI VE MİDE-BAĞIRSAK ŞİKÂYETLERİ (GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN)
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yemek aralarında, günde 3-4 kez içilir.
- ***Taze bitkiden sıkılmış su (DER 1:0.6-0.9)*:** Tek doz 5-10 mL, günde 2-3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2-4 mL, günde 3 kez kullanılır.

Tentür (1:5, %45 etanol): Tek doz 2-4 mL, günde 3 kez kullanılır.
Tentür (1:5, %31.5 etanol): Tek doz 4.3 mL, günde 4 kez kullanılır.

- İştah kaybı için yemeklerden 30 dakika önce alınmalıdır.

ÂDET SANCILARI (DAHİLEN)

- ***Çay (infüzyon)***: 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yemek aralarında günde 2-3 kez içilir.
- Belirtilerin 2 haftadan uzun sürmesi halinde derhal bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

YÜZEYSEL YARALARDA (HARİCEN)

- ***Çay (infüzyon)***: 3.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür, soğutulur. Hazırlanan çay günde 2-3 kez kompres yapılarak ilgili bölgeye uygulanır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtilerin 1 haftadan uzun sürmesi halinde derhal bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

KARIN ALT BÖLGESİ AĞRILAR (HARİCEN)

- ***Oturma banyosu***: 20 L ılık veya sıcak su için 100 g bitki kısmı kullanılır, süzülür, 10-20 dakika banyoda oturduktan sonra vücut su ile durulanmalıdır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Aktif bileşiğe aşırı hassasiyet olabilir.
- Hassas kişilerde, alerjik temas dermatitle sonuçlanabilen zayıf veya orta şiddetli duyarlılık reaksiyonlarına neden olabilmektedir.
- Yüzeysel yaralarda, belirtilerin 1 haftadan uzun sürmesi halinde derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Âdet sancılarında, belirtilerin 2 haftadan uzun sürmesi halinde bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Cüce Palmiye Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Serenoa repens* (Bartram) Small
Familya: Arecaceae (Palmiyegiller)
Bitkinin Türkçe adı: Cüce palmiye
Bitkinin İngilizce adı: Saw palmetto, sabal palm
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Saw palmetto fruit

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Meyveler, iyi huylu prostat büyümesinin 1. ve 2. evrelerinde görülen idrar yapmada güçlük, idrar kaçırma, idrar başlamasında gecikme, zayıf idrar akışı, mesanede artık idrar kalması ve sık idrara çıkma gibi mesane ve idrar yolları rahatsızlıklarında belirtilerin giderilmesinde kullanılır. Prostatı küçültücü etkisi yoktur.

Harici kullanılış:
- Meyve ekstreleri, saç dökülmesine karşı ve saçlı deriyi beslemek için haricen kullanılır.

Kullanılış şekli
Meyveleri olduğu gibi kullanılmaz, yumuşak, sıvı veya kuru ekstre şeklinde hazırlanan ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Yumuşak ekstre (DER 7.5-14.3:1, %90-96 etanol)***
- ***Yumuşak ekstre (DER 7-11:1, hekzan)***
- **Sıvı ekstre: 1:1 g/mL**
- ***Kuru ekstre: 4:1 g/g***

320 mg yumuşak, sıvı veya kuru ekstreleri veya eşdeğer ilaç şekilleri günde bir kez ya da doz ikiye bölünerek kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru, sıvı, yumuşak ekstrelerin ve ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Hormonal etkileri nedeniyle 12 yaş altı çocuklarda kullanılmaz.
- Uzun süreli kullanım mümkündür, etki 4-6 haftada görülür.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Nadiren mide şikâyetlerine yol açtığı kayıtlıdır.
- İyi huylu prostat büyümesinin tedavisi ve prostat kanserinden korunmak amacıyla kullanmadan önce hastaların ürolojik kontrolden geçmesi gereklidir.
- Bazı hastalarda karın ağrısı, mide bulantısı, kusma gibi hafif mide-bağırsak şikâyetleri ve ishale neden olabilir. Baş ağrısı ve alerjik reaksiyonlar görülebilir.
- İdrarda kan görülmesi, ateş, spazm, ağrılı idrar ya da idrar tutulması hallerinde bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hormona bağlı kanserli hastalar tarafından hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Hormonlar, hormon benzeri ilaçlar veya adrenerjik ilaçların dozlarının ayarlanması gerekebilir.
- Warfarin (antikoagülan) ile etkileşebileceğine dair şüphe yaratan birkaç olgu bildirilmiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Haricen hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çakşır Kökü

SADECE GELENEKSEL OLARAK KULLANILIŞI MEVCUTTUR. GEÇERLİ BİR DOZ BİLGİSİNE ULAŞILAMAMIŞTIR. TIBBİ AMAÇLA KULLANIMINDA DİKKATLİ OLUNMASI ÖNERİLİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Ferula* L. türleri
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çakşır, haltit
Bitkinin İngilizce adı: Asa foetida
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Asa foetida, galbanum, sumbul

Kullanım amacı
- Mide-bağırsak şikâyetlerinde ve bağırsak parazitlerine karşı kullanılır.
- Cinsel gücü artırıcıdır.

Kullanılış şekli
Toz, sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

Uyarılar!
- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Yüksek dozları dudaklarda şişme, baş ağrısı ve ishale sebep olabilir.
- Kan sulandırıcı ilaçlarla bir arada kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çarkıfelek Toprak Üstü Kısmı

DİĞER *Passiflora* TÜRLERİ İLE, ÖZELLİKLE ÜLKEMİZDE ÇİT BİTKİSİ OLARAK KULLANILAN *Passiflora caerulea* İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Passiflora incarnata* L.
Familya: Passifloraceae (Çarkıfelekgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çarkıfelek
Bitkinin İngilizce adı: Passiflora
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü (yaprak, çiçek ve dalları) kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Passion flower

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Sinir sistemini sakinleştirici etkiye sahiptir.
  Kas gevşetici ve sakinleştirici olarak kullanılır.
  Hafif derecedeki uykusuzluk sorunlarında ve sinirsel kaynaklı mide-bağırsak şikâyetlerinin tedavisinde önerilir.

Harici kullanılış:
- Basur (hemoroit) tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
- Çay (infüzyon), ekstre, tentür ve ilaç şekilleri (kapsül) halinde dahilen kullanılır.
  Kuru ekstre, sıvı ekstrelerin veya çayın kurutulması ile elde edilir.
- Sıcak oturma banyosu veya yıkama suyu şeklinde haricen kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLERDE DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)***: 2-3 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay

günde 2-3 kez içilir. Son içilecek çayın yatmadan yarım saat önce tüketilmesi uygundur.

- ***Sıvı ekstre (DER 1:8, %25 etanol)***: Günde 4 kez, 2-4 mL kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:8, %45 etanol)***: Günde 3 kez, 2 mL kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.6, %60 etanol)***: Günde 3-5 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)***: Günde 4 kez, 0.5-2 mL kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %70 etanol)***: Günde 3 kez, 2 mL kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:3.8-4.3, %54 etanol, %4 gliserin, %60 su)***: Günde 3-5 kez, 15-20 damla kullanılır.
- ***Kapsül***: 300 mg toz drog içeren 1 kapsül. Günde 2 kez, 2 kapsül kullanılır.

GENÇLER VE 12 YAŞ ÜSTÜ ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Kuru ekstre (DER 5-7:1, %50 etanol)***: Her kaplı tablet 425 mg kuru ekstre içerir. Orta şiddetteki anksiyetede günde 2-3 tablet. Gece yatmadan yarım saat önce, en fazla 3 tablet alınabilir.
- ***Tablet***: 200 mg kuru ekstre içerir. Zihinsel stresi hafifletmek için günde 2 kez, 1-2 tablet (en fazla 8 tablet). Gece yatmadan yarım saat önce 1-2 tablet alınabilir.
- ***Kapsül***: 300 mg toz drog içeren 1 kapsül. Günde 2 kez, 1 kapsül kullanılır.

12 YAŞINDAKİ ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Kapsül***: 200 mg ekstre içeren sert kapsül. Günde 2 kez, 1-2 kapsül alınabilir.

GENÇLERDE VE YETİŞKİNLERDE HARİCEN

- ***Oturma banyosu ve yıkama suyu***: 20 g tıbbi bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su ilave edilir. Vücudun dayanacağı sıcaklığa kadar soğutulur ve yıkama suyu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstrelerin ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Yatmadan yarım saat önce kullanılması uygundur.
- 12 yaş altı çocuklarda kullanılmaz.
- Diğer sedatif etkili bitkilerle (*Valeriana officinalis* (kediotu) vb.) ve alıçla (*Crataegus monogyna* ve diğer *Crataegus* türleri) birlikte kullanılabilir.

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Araç ve makine kullanımını olumsuz etkiler.
- İstenmeyen etkiler olarak aşırı hassasiyet, çarpıntı, damar iltihabı ve bulantı meydana gelebilir.
- Sakinleştirici etkisi nedeniyle depresyon ilaçlarıyla birlikte kullanılmaz.
- Sulu ve etanollü ekstreleri pentobarbitalin uyku süresini uzatır.
- Kan sulandırıcı ilaçlarla (antikoagülanlarla) kullanıldığı zaman kanama süresini uzatabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çayırkraliçesi Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Flipendula ulmaria* (L.) Maxim
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çayırkraliçesi
Bitkinin İngilizce adı: Meadowsweet
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Spiraeae herbs

Kullanım amacı
- Soğuk algınlığında terletici olarak ve hafif eklem ağrılarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon), tentür ve sıvı ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz
SOĞUK ALGINLIĞI
- ***Toz:*** Tek doz 250-500 mg, günlük toplam doz 1500 mg
- ***Çay (infüzyon):*** 1.5-6 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez sıcak olarak içilir.

HAFİF EKLEM AĞRILARI
- ***Toz:*** Tek doz 250-500 mg, günlük toplam doz 1500 mg
- ***Çay (infüzyon):*** 1.5-6 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez sıcak olarak içilir.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol):*** Tek doz 2-4 mL, günlük toplam doz 6-12 mL
- ***Sıvı ekstre (%25 etanol):*** Günde 1.5-6 mL kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaş altındakiler kullanmamalıdır.
- Akut eklem romatizması (artrit) durumunda kullanılmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Aşırı miktarda tüketilmesi durumunda bulantı ve kusma görülebilir.
- Bitkinin içerdiği bileşiklerin bronşları kasıcı etkisi olduğu için astım hastaları kullanmamalıdır.
  İçerdiği salisilatlar nedeniyle alerjik reaksiyonlar gelişebilir.
  Warfarin ile birlikte kullanıldığı zaman kanama riskini artırabilir.
  Kullanım sırasında ateş 39 °C'yi aşar ve şiddetli baş ağrısı eşlik ederse, şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çemenotu Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Trigonella foenum-graecum* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çemen otu, buyotu
Bitkinin İngilizce adı: Fenugreek
Kullanılan kısmı: Tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Fenugreek seeds

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İştah açıcı olarak kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Egzama, cilt ödemleri, yaralar ve çıbanlar gibi bölgesel hafif iltihaplı durumların tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon), kuru ekstre, yumuşak ekstre ve lapa şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz*:** İki kahve kaşığı tohum tozu, sabah ve akşam birer bardak suyla alınarak kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 4:1, %20 etanol)*:** Tek doz 295 mg, günde 2 defa kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 5-6:1, %60 etanol)*:** Tek doz 500 mg, günde 2 defa kullanılır.

HARİCEN
- ***Lapa*:** 50 g tohum tozu, 250 mL su ile 5 dakika kaynatılır ve elde edilen lapa ılık olarak cilt üzerine uygulanır.

Uyarılar!

- Kuru ve yumuşak ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklarda ve 18 yaş altı gençlerde kullanılmamalıdır.
- Çemen otu tohumlarının etkili bileşiklerine karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
- Çemen otu tohumlarının muhtemel kan şekerini düşürücü etkisinden dolayı diyabet hastalarında kullanılırken dikkatli olunmalıdır.
- Tohum tozu ağızdan alındığında ishal ve gaz gibi hafif mide-bağırsak şikâyetlerine ve baş dönmesi, sersemlik gibi belirtilere neden olabilir.
- Dahili kullanımda alerjik reaksiyonlara (burun akıntısı, hırıltılı soluma, baygınlık gibi) sebep olabileceği kayıtlıdır. Harici kullanımı ciltte alerjik reaksiyonlara ve ödeme sebep olabilir.
- Bu yan etkiler dışında başka belirtiler görülürse bir hekime danışılmalıdır.
- Çemen otu tohumu, birlikte alındığı ilaçların emilimini azaltır. Potasyum düzeyini düşüren ilaçlar, bağırsak boşalmasına yardımcı ilaçlar (laksatif), idrar söktürücüler (diüretik) ve kortizon benzeri ilaçlarla birlikte alındığında potasyum düzeyinde azalmaya neden olduğu bildirilmiştir.
- Çemen otu tohumunun şeker düşürücü ilaçlarla birlikte kullanımında dikkatli olunmalı ve hasta izlemeye alınmalıdır.
- Tiroit hormonu düzeyini düşürebileceği için tiroit hastalarında hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.

  Kumarin içermesi nedeniyle kanama riskini artırabilir.

  Dahilen kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan, haricen kullanım sırasında ise 1 haftadan daha uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çınar Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Platanus orientalis* L.
Familya: Platanaceae (Çınargiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çınar, doğu çınarı
Bitkinin İngilizce adı: Plane tree, oriental plane tree
Kullanılan kısmı: Taze ve kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Plane tree leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Diş, romatizma ve gut ağrılarını dindirmek, idrar söktürmek (diüretik) ve kabızlığı gidermek (pürgatif) amacıyla kullanılır.
- Dizanteri ve kireçlenme (osteoartrit) tedavisinde de kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Büzücü (astrenjan) ve yara iyi edicidir.
- Taze yapraklar ezilerek hafif yanıklar ve yaralar üzerine, göz iltihaplarında ise göze uygulanır.
- Kremler yara iyileştirici olarak yanıklarda, kızarıklıklarda ve uzun süre soğukta kalma sonucu el ve ayak parmaklarında meydana gelen, ağrılı şişlik ve kızarıklıkla kendini gösteren donmalarda kullanılır.

Kullanılış şekli
Bitkinin taze veya kurutulmuş yaprakları ezilerek veya çay (infüzyon ve dekoksiyon) ve krem şeklinde kullanılır.

Doz
KİREÇLENME (OSTEOARTRİT)
- ***Çay (infüzyon)*:** 2 g kurutulup ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 defa, öğün aralarında içilir. 2 hafta boyunca kullanılabilir.

DİZANTERİ

- ***Çay (dekoksiyon)*:** 2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

HAFİF YANIK, YARALAR VE GÖZ İLTİHAPLARI

- Taze yapraklar ezilerek ilgili bölgeye haricen uygulanır.

YARA, KIZARIKLIK, HAFİF YANIK VE DONMALAR

- ***Krem*:** Yapraklardan hazırlanmış kremler ilgili bölgeye sürülür.

Uyarılar!

- Krem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Astım ve saman nezlesi gibi alerjik reaksiyonlara sebep olabilir.
- Kronik bronşit ve amfizem görülebilir.
- Mide bulantısına sebep olabilir.
- Kullanılan ilaçlarla etkileşebileceğinden bir eczacıya veya hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Asitli bir içeriğe sahip olduğundan fazla tüketilmemelidir.
- Yaprakların alt yüzündeki ince tüyler ve çınar ağacının polenleri özellikle bahar aylarında alerjik reaksiyonlara yol açabileceğinden, hassas kişiler maske kullanmalıdır.
- Çınar ağacının yaprakları çevre kirliliğini önlemektedir. Özellikle büyük şehirlerdeki taşıtların çıkardığı egzoz gazlarını ve ağır metalleri emmesi ve hava kirliliğini temizlemesi ile ilgili çalışmalar çoktur. Bu nedenle ağır metal zehirlenmeleri de görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çin Geveni Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Astragalus membranaceus* (Fisch. ex Link) Bunge
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çin geveni
Bitkinin İngilizce adı: Astragalus
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Astragalus root

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Saman nezlesinde, soğuk algınlığında ve halsizlikte kullanılır. İdrar söktürücü (diüretik) ve kan şekerini düşürücü (hipoglisemiyan) etkilidir.
- Kronik ishal, ödem ve anormal rahim kanamalarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Yara iyileştirici olarak merhem şeklinde hazırlanmış ürünleri kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (dekoksiyon), standardize ekstre ve merhem halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN

***Toz*:** Toz edilmiş bitki kısmı günde 1-3 kez kullanılabilir. Günlük toplam doz 10 g'dır.

***Çay (dekoksiyon)*:** 10 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay sıcak içilir. Günde 1-3 kez kullanılabilir.

- ***Standardize ekstre*:** 160-500 mg dozda günde 3-6 kez kullanılabilir.

HARİCEN

***Merhem*:** %10'luk standardize ekstre içeren merhem ilgili bölgeye sürülür.

Uyarılar!

- Standardize ekstre ve merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Lityum ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Bazı antiviral (asiklovir) ilaçların ve interferonun etkilerini artırabilir.
- Organ nakillerinde organ reddini önlemek amacıyla kullanılan, bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Multipl skleroz (MS), lupus (sistemik *Lupus eritematozus*), eklem romatizması (romatoid artrit) gibi diğer otoimmün hastalıkları aktif hale getirerek bu tip hastalıkların belirtilerini kötüleştirebilir.
- Tansiyon düşürücü ilaçların etkilerini güçlendirebilir.
- Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanıldığı zaman bu ilaçların etkilerini güçlendirerek kanama riskini artırabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çin Melekotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Angelica sinensis* (Oliv.) Diels
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çin melekotu
Bitkinin İngilizce adı: Dong Quai, danggui
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dong Quai root, danggui root

Kullanım amacı
- Menopoz şikâyetlerinde, âdet sancısı ve buna bağlı migrende kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz (kapsül), çay (dekoksiyon) ve tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz (kapsül)*:** Günde 2-3 kez 1 g kullanılabilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1-2 g toz edilmiş kök üzerine 200 mL soğuk su ilave edilir, 5 dakika kaynatılır, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 3-15 g kök üzerine 200 mL soğuk su ilave edilir, 5 dakika kaynatılır, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
  ***Tentür (1:5, %50 etanol)*:** Günlük toplam doz 3-5 mL, günde 2-3 doza bölünerek kullanılabilir.
  ***Tentür (1:2, %50 etanol)*:** Günlük toplam doz 4-8 mL, günde 2-3 doza bölünerek kullanılabilir.

Uyarılar!
- Tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Cildin güneşe karşı aşırı duyarlı olmasına neden olabilir.
- Uzun süreli ve yüksek miktarlarda kullanılmamalıdır.

- Kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabileceği için, kanama bozukluğu olan kişilerde morarma ve kanama olasılığını artırabilir.
- Kanın pıhtılaşmasını yavaşlatabileceği için, cerrahi müdahaleden en az 2 hafta önce bitki alımı bırakılmalıdır.
- Kan sulandırıcılarla eşzamanlı kullanılmamalıdır.
- Östrojen gibi davranması nedeniyle meme kanseri, rahim kanseri, yumurtalık kanseri, endometriozis gibi hormona duyarlı durumlarda kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çobançantası Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Capsella bursa-pastoris* (L.) Medik
Familya: Brassicaceae (Turpgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çobançantası
Bitkinin İngilizce adı: Shepherd's purse
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Shepherd's purse herbs

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Düzenli âdet kanaması olan kadınlarda, ağır âdet kanamasının azaltılması için kullanılır.

Harici kullanılış:
- Burun kanamasında kanamanın durdurulması için kullanılır.
- Yanık ve yaralarda kan dindirici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve sıvı ekstre şeklinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLERDE DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon):*** 1-5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilebilir. Günlük toplam bitki kısmı 3-20 g'dır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol):*** Tek doz 1-4 mL günde 3 kez kullanılır. Günlük toplam doz 3-12 mL'dir.

HARİCEN
- ***Çay (infüzyon):*** 3-5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Kanayan bölgeye kompres şeklinde uygulanır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altındaki bireylerde kullanılmamalıdır.
- Rahim kasıcı etkisi nedeniyle gebelikte kullanılmamalıdır.
- Âdet döneminden 3-5 gün önce kullanılmaya başlanır ve âdet süresince devam edilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çobançökerten Meyvesi ve Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Tribulus terrestris* L.
Familya: Zygophyllaceae (Çobançökertengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çobançökerten
Bitkinin İngilizce adı: Bullhead, calthrop, devil's thorn
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri, kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Calthrop fruits, calthrop roots

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Sperm sayısını ve libidoyu artırmak amacıyla (erkeklerde afrodizyak olarak), cinsel yetersizliklerde kullanılır.
- Rahim kasıcı (uterus uyarıcı) ve idrar söktürücü olarak, ayrıca ishalde, böbrek taşının düşürülmesinde, basurda (hemoroit), öksürükte, baş ağrısında ve süt kanallarının tıkanması ile meydana gelen meme iltihaplarında kullanıldığına dair kayıtlar da bulunmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Kurutulmuş meyvelerden hazırlanan çay, çil ve kadınlarda yüzde görülen kahverengi lekeler gibi hiperpigmentasyon vakalarında, kronik egzama, kaşıntılı egzama ve ciltte pigment kaybında da (vitiligo) kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (dekoksiyon) ve ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLERDE DAHİLEN
- ***Toz edilmiş kuru meyve*:** Günlük 3-6 g dozda kullanılabilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 2-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

HARİCEN

- Hazırlanan ilaç şekilleri ilgili bölgeye sürülür.

Uyarılar!

- İlaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altı çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Haricen kullanımı bazen döküntü ve kaşıntıya neden olabilmektedir.
- Kansızlığı bulunan hastaların dikkatli kullanması gerekmektedir.
- Kansızlıkta, kullanılmadan önce hekime danışılmalıdır.
- Işığa hassasiyet riski bulunmaktadır. Kullanan kişilerin gündüzleri dikkatli olması ve güneş koruyucu kremler uygulamaları önerilmektedir.
- Alerji veya aşırı hassasiyet görülürse kullanım kesilmelidir.
- Şeker hastalarında (diyabet) kullanılan ilaçlarla birlikte alındığında kan şekerini tehlikeli derecede düşürebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çobandeğneğiotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Polygonum aviculare* L.
Familya: Polygonaceae (Kuzukulağıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çobandeğneği, köyotu
Bitkinin İngilizce adı: Knotweed
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Knotgrass herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Soğuk algınlığında, hafif idrar yolları (üriner) şikâyetlerinde idrar yollarını yıkamak üzere idrar söktürücü olarak kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız ve boğaz iltihaplanmalarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon ve dekoksiyon) halinde kullanılır.

Doz
SOĞUK ALGINLIĞI (GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN)
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-30 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir. Günlük toplam doz 4.5-8 g'dır.

İDRAR SÖKTÜRÜCÜ (DİÜRETİK DAHİLEN)
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir. Günlük toplam doz 6 g'dır.

AĞIZ VE BOĞAZ İLTİHAPLANMALARI HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200-250 mL

soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Soğutulduktan sonra ağız çalkalama suyu veya gargara olarak kullanılır. Günde 4-5 kez kullanılabilir. Günlük toplam doz 6-7.5 g'dır.

Uyarılar!

- 12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
- Aktif bileşiklere karşı hassasiyet gelişebilir.
- Sıvı alımının azaltılmasının önerildiği durumlarda (örn. ağır kalp hastalıkları) idrar söktürücü (diüretik) olarak kullanılmamalıdır.
- Bitkinin kullanımı sırasında ateş, idrar yollarında yanma ve ağrılı idrara çıkma, spazm veya idrarda kan gibi belirtilerle karşılaşılırsa derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- İdrar miktarının artmasını sağlamak için, tedavi sırasında yeterli sıvı alımı gereklidir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 1 haftadan daha uzun devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çörekotu Tohumu

SADECE GELENEKSEL OLARAK KULLANILIŞI MEVCUTTUR. GEÇERLİ BİR DOZ BİLGİSİNE ULAŞILAMAMIŞTIR. TIBBİ AMAÇLA KULLANIMINDA DİKKATLİ OLUNMASI ÖNERİLİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Nigella sativa* L.
Familya: Ranunculaceae (Düğünçiçeğigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çörekotu
Bitkinin İngilizce adı: Black cumin
Kullanılan kısmı: Tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black cumin seed

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Tohumlar, geleneksel olarak astım, bronşit, romatizma tedavisinde kullanılır.
- Tohumlardan hazırlanan tentür iştah kaybı ve ishalde, ayrıca bağırsak hareketlerini artırarak boşaltımı kolaylaştırıcı olarak; damlası, solucan düşürücü (antihelmintik) ve cilt döküntülerinin tedavisinde yararlıdır.
- Süt artırıcı, gaz söktürücü (karminatif), bağışıklık sistemini güçlendirici, âdet söktürücü, düşük yapıcı, idrar artırıcı, böbrek taşı düşürücü, karaciğeri güçlendirici, sindirimi kolaylaştırıcı, spazm çözücü olarak, ayrıca karın ağrısında, kronik baş ağrısında, migrende ve cıva zehirlenmesinde kullanılmaktadır.
- Kavrulmuş siyah tohumlar, kusmayı durdurmak için verilir.

***Harici kullanılış*:**
- Soğuk algınlığında, el ve ayak şişmelerine karşı, pigment yetersizliğinde (vitiligo), saç dökülmesinde, egzamada, cilt lekelerinde ve sivilcelerde kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli
Tohum, çay (infüzyon) ve lapa olarak kullanılır.

Doz

DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-5 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir.

HARİCEN

- Soğuk algınlığında, kaynatılan tohumlar ılıdıktan sonra göğüs üstüne sarılarak kullanılır.
- El ve ayak şişmelerinde tohumlar ezilerek suya karıştırılır, el ve ayak suya daldırılarak bekletilir.

Uyarılar!

- Tohum ekstreleri ve bileşenlerinin toksisitelerinin düşük olduğu belirtilmiştir.
- Yüksek doz uygulandığında (2 g/kg veya daha yüksek) hareketlerde yavaşlama ve solunum güçlüğü oluşabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Çuhaçiçeği Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Primula veris* L., *P. elatior* (L.) Hill.
Familya: Primulaceae (Çuhaçiçeğigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Çuhaçiçeği, ayıkulağı, tutya
Bitkinin İngilizce adı: Primrose, cow slip
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Primrose root

Kullanım amacı

- Soğuk algınlığı ve öksürükte balgam söktürücü olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), kuru, sıvı ve yumuşak ekstre, tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN

- ***Çay (infüzyon)*:** 0.2-0.5 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 defa içilir.
  ***Kuru ekstre (DER 3-9:1, %40-50 etanol)*:** Günde üç defa 0.1-0.2 g kullanılır.
  ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %70 etanol)*:** Günde üç defa 0.5 g kullanılır.
  ***Sıvı ekstre (DER 1:2.0-2.5, %70 etanol)*:** Günde 4 defa 0.6 g kullanılır.
  ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Günde 3 defa 0.5-1 g kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 5-10:1, su)*:** Günde 3 defa 22.5 mg kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 1-4:1, %20-55 etanol)*:** 0.2-0.5 g bitki kökünе karşı gelecek şekilde günde 3 defa kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 6-10:1, etanol: Su: %10 amonyum hidroksit 50:49.5:0.5)*:** Günde 3 defa 22.5 mg kullanılır.

4-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR

- ***Sıvı ekstre (DER 1:2.0-2.5, %70 etanol)***: Günde 4 defa 0.33 g kullanılır.
  Tentür (1:5, %70 etanol): Günde 3 defa 0.3-0.5 mL kullanılır.
  Yumuşak ekstre (DER 1-4:1, %20-55 etanol): Günde 3 defa 0.12 g kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru, sıvı, yumuşak ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 4 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aşırı duyarlılık oluşabilir.
- Gastrit ve mide ülseri meydana gelebilir.
- Yüksek dozlarda kusma ve ishal görülebilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler bir haftadan fazla devam ederse veya solunum güçlüğü, ateş gibi beklenmedik durumlar ortaya çıkarsa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Dağçayı Toprak Üstü Kısmı

BİRÇOK YERDE ADAÇAYI ADI ALTINDA SATILMAKTADIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Sideritis arguta* Boiss. et Heldr., *S. argyrea* P.H. Davis, *S. bilgerana* P.H. Davis, *S. caesarea* Duman, Aytac & Baser, *S. congesta* P.H. Davis, *S. hispida* P.H. Davis, *S. libanotica* Labill., *S. perfoliata* L., *S. pisidica* Boiss. et Heldr., *S. syriaca* L., *S. tmolea* P.H. Davis

Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Dağçayı
Bitkinin İngilizce adı: Ironwort
Kullanılan kısmı: Yapraklı ve çiçek durumlu toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ironwort herbs

Kullanım amacı

- İştah açıcı, uyarıcı, gaz söktürücü ve mideyi rahatlatıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Demirhindi Tohumlu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Tamarindus indica* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Demirhindi, Hint hurması
Bitkinin İngilizce adı: Tamarind
Kullanılan kısmı: Güneşte fermente edilmiş meyveleri (tohumları ile beraber). Meyveler güneşte uzun süre fermente edilir. Başlangıçta kırmızı-kahverengi olan meyveler siyah veya siyah-kahverengi tona döner, daha kokulu ve daha ekşi olur.
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Tamarind paste

Kullanım amacı

- Kronik veya akut kabızlık, karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Meyveler lapa şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

DAHİLEN

- ***Lapa*:** Ham meyveler sıcak suda yumuşatılır, bir elekten geçirilir ve su banyosunda yumuşak bir kıvama gelinceye kadar buharla muamele edilir. Oluşan salça kıvamındaki macun yeterli miktarda şekerle karıştırılır. Bu macun dahilen kullanılır. Bu kullanılış sırasında demirhindi lapası ile birlikte kabızlık giderici etkisi olan diğer bitkiler de (örn. incir, kayısı) kullanılabilir.
- Günlük olarak 10-50 g meyve lapası, tek başına veya diğer müshillerle (bağırsak boşaltıcılarla) birlikte kullanılır.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Dereotu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Anethum graveolens* L.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Dereotu
Bitkinin İngilizce adı: Dill
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dill berries

Kullanım amacı

- Karnın üst bölgesindeki şişkinlik ve ağrı (dispepsi), gastrit ve gaz birikmesi gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarında ve mide ağrısı tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 1 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

Uyarılar!

- Dereotu preparatlarının ilaçlarla etkileşimine veya çocuklarda kullanımına dair yeterli bilimsel veri bulunmamaktadır.
- Dereotu meyvelerini kullanan ve alerjik rinit öyküsü olan bir hastada ağızda kaşıntı (oral pruritus), dil ve boğaz şişmesi ve ürtiker gibi alerjik reaksiyonlar ile kusma ve ishal olguları bildirilmiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Devedikeni Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Silybum marianum* (L.) Gaertner
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Devedikeni, Meryemana dikeni, gengel
Bitkinin İngilizce adı: Milk thistle, St. Mary's thistle
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Milk thistle fruit

Kullanım amacı

- Esas olarak karaciğer kaynaklı sindirim şikâyetlerinde ve hazımsızlıkta rahatlatıcı olarak, karaciğer ve safra kesesi hastalıklarında, alkol, ilaç veya toksinlerin sebep olduğu akut ya da kronik karaciğer iltihabı (hepatit) ve sirozun destek tedavisinde kullanılır.
- Amenore (âdet kesilmesi, âdet yokluğu), kabızlık, diyabet, rahim kanamalarında, varis kanamalarında yararlıdır.
- Bu etkilerin görülebilmesi için bitki kısmından (drogtan) hazırlanan preparatların uzun süre kullanılması gerekir.

Kullanılış şekli

Toz, çay (infüzyon) halinde, kuru ve sıvı ekstreleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Toz:*** 300-600 mg toz edilmiş meyve günde 2-3 defa (1800 mg'a kadar), yemeklerden önce tüketilir.
- ***Çay (infüzyon):*** 3-5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez, yemeklerden önce içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 20-70:1, aseton):*** Tek doz 82-239 mg, günlük toplam doz 478 mg'dır. Günde 2-3 kez yemeklerden önce kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 30-40:1, %96 etanol):*** Tek doz 200 mg, günlük toplam doz 200 mg'dır.
- ***Kuru ekstre (DER 20-35:1, etilasetat):*** Günlük toplam doz 162.5-250 mg'dır. Günde 3-4 defa kullanılır.

- ***Kuru ekstre (DER 26-45:1, etilasetat)***: Günlük toplam doz 123-208.3 mg'dır. Günde 3-4 defa kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 36-44:1, etilasetat)***: Günlük toplam doz 173.0-186.7 mg'dır. Günde 3 defa kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 20-34:1, %90 etanol)***: Günlük toplam doz 70 mg'dır. Günde 3 defa kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 10-17:1, %60 etanol)***: Tek doz 15 mL (392 mg yumuşak ekstreye eşdeğer) günde 2 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklar ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek dozlarda (>1500 mg/gün) safra salgısı ve akışının artmasına bağlı olarak ishal yapıcı etki görülebilir.
- Ağız kuruluğu, mide bulantısı, mide tahrişi, ishal gibi hafif mide-bağırsak belirtileri ile baş ağrısı ve alerjik reaksiyonlar (dermatit, ürtiker, deride kızarıklık, kaşıntı, anaflaksi, astım) görülebilir. Bunlardan başka yan etkiler görüldüğünde bir hekime başvurulmalıdır.
- Meyvelerinden hazırlanan çayı kullanan bir hastada ani gelişen alerjik şok (anaflaktik şok) bildirilmiştir. %70-80 oranında silimarin taşıyacak şekilde standardize edilmiş preparatlarında hafif ishal yapıcı etki görülmüştür.
- Meyveler, içerdikleri silimarin nedeniyle butirilfenonlar veya fenotiyazinler ile birlikte kullanıldıklarında lipit peroksidasyonunu düşürmektedir. Yohimbin ve fentolamin ile aynı anda verildiği zaman antagonist etki görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Dişbudak Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Fraxinus excelsior* L., *F. angustifolia* Vahl.
Familya: Oleaceae (Zeytingiller)
Bitkinin Türkçe adı: Dişbudak, sivri meyveli dişbudak
Bitkinin İngilizce adı: Ash, narrow-leafed ash
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ash leaves

Kullanım amacı

- Basit eklem ağrılarının giderilmesinde ve basit idrar yolu şikâyetlerinde, idrar yolunu yıkamak için idrar artırıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon, dekoksiyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA

- ***Çay (dekoksiyon)*:** 20 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1000 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Günde 2-3 doza bölünerek içilir.
- ***Çay (infüzyon)*:** 10-30 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1000 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Günde 2-3 doza bölünerek içilir.

Uyarılar!

- 18 yaşın altındaki çocuklarda ve ergenlerde kullanılması önerilmez.
- Aktif maddeye karşı aşırı duyarlılık gelişebilir.
- Kullanım sırasında fazla miktarda sıvı tüketilmelidir.
- Azaltılmış sıvı alımının tavsiye edildiği kalp ve böbrek hastalıklarında kullanılmamalıdır.
- İdrar yolu şikâyetlerinde belirtilerin 2 haftadan uzun sürmesi veya kötüleşmesi durumunda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- İdrar yolu şikâyetlerinin kötüleşmesi veya ateş, idrara çıkamama, spazm veya idrarda kan gibi belirtiler oluşursa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Eklem ağrısına kızarıklık, şişlik ve ateşin eşlik etmesi halinde bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Eklem ağrılarında belirtilerin 4 haftadan uzun sürmesi veya kötüleşmesi durumunda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- İdrar miktarının artmasını sağlamak için, tedavi sırasında yeterli sıvı alımı gerekir.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Dişotu Meyvesi

MEYVELERİN VE MEYVELERDEN HAZIRLANAN PREPARATLARIN ETKİNLİĞİ İLE İLGİLİ YETERLİ GÜVENİLİR KANIT BULUNMADIĞINDAN, KULLANILMASI RİSKLİDİR!

Bitkinin bilimsel adı: *Ammi visnaga* (L.) Lamarck
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Dişotu, hıltan
Bitkinin İngilizce adı: Khella
Kullanılan kısmı: Olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Khella fruit

Dulavratotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Arctium lappa* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Dulavratotu
Bitkinin İngilizce adı: Burdock, greater burdock
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Burdock root

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Mide bağırsak sistemi şikâyetleri için kullanılır.
- Ter söktürücüdür.
- İdrar miktarını artırarak idrar yollarının hafif rahatsızlıklarında idrar yollarını yıkamak için kullanılır.
- İştah açıcı olarak da kullanılır.

Harici kullanılış:
- Seboreik dermatit, kaşıntı, egzama ve yara tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon), sıvı ekstre, yumuşak ekstre ve tentür şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz edilmiş kök:*** 350 mg, günde 3-5 kez kullanılabilir.
- ***Çay (infüzyon):*** 2-6 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER: 1:1, %25 etanol):*** Tek doz 2-8 mL, günde 3 kez kullanılır.

Yumuşak ekstre (su ekstresi): Tek doz 0.2 g, günlük doz 1-2 g kullanılır.
Tentür (%45 etanol): Tek doz 8-12 mL, günde 3 kez kullanılır.
Tentür (%25 etanol): Tek doz 8-12 mL, günde 3 kez kullanılır.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 2-6 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Kompres yapılarak kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre, yumuşak ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaşın altındaki kişilerde kullanılmamalıdır.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Sıklığı bilinmemekle birlikte anaflaktik şok görülmüştür.
- İdrar yolları için kullanıldığında ağrılı idrara çıkma, idrarda kan, spazm, ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- İdrar söktürücü (diüretik) ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Dahilen kullanım sırasında belirtiler 2 haftadan, haricen kullanımda 4 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Duvar Sarmaşığı Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Hedera helix* L.
Familya: Araliaceae (Sarmaşıkgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Duvar sarmaşığı
Bitkinin İngilizce adı: Ivy, English ivy
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ivy leaves

Kullanım amacı

- Öksürük tedavisinde, kronik bronşit ve diğer solunum yolları enfeksiyonlarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Kuru ekstre, sıvı ekstre, yumuşak ekstre ve ilaç şekilleri dahilen kullanılır.

Doz

GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA

- ***Kuru ekstre (4-8:1, %24-30 etanol)***: Tek doz 15-65 mg, günde 1-3 kez (günlük doz 45-105 mg) kullanılır.
- ***Kuru ekstre (6-7:1, %40 etanol)***: Tek doz 14-18 mg, günde 3 kez kullanılır.

  Kuru ekstre (3-6:1, %60 etanol): Tek doz 33 mg, günde 2 kez kullanılır.
  Sıvı ekstre (1:1, %70 etanol): Tek doz 100 mg, günde 3 kez kullanılır.
  Yumuşak ekstre [2.2-2.9:1, %50 etanol-propilen glikol (98:2)]: Tek doz 40 mg, günde 3 kez kullanılır.

6-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA

- ***Kuru ekstre (4-8:1, %24-30 etanol)***: Tek doz 11-35 mg, günde 2-3 kez (günlük doz 33-70 mg) kullanılır.
- ***Kuru ekstre (6-7:1, %40 etanol)***: Tek doz 9-18 mg, günde 2-3 kez (günlük doz 15-40 mg) kullanılır.
- ***Kuru ekstre (3-6:1, %60 etanol)***: Tek doz 25 mg, günde 2 kez kullanılır.

- ***Sıvı ekstre (1:1, %70 etanol)***: Tek doz 75 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Yumuşak ekstre [2.2-2.9:1, %50 etanol-propilen glikol (98:2)]***: Tek doz 20-26 mg, günde 3-4 kez (günlük doz en fazla 80 mg) kullanılır.

2-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA

- ***Kuru ekstre (4-8:1, %24-30 etanol)***: Tek doz 8-18 mg, günde 2-3 kez (günlük doz 24-36 mg) kullanılır.
- ***Kuru ekstre (6-7:1, %40 etanol)***: Tek doz 7-9 mg, günde 2-3 kez (günlük doz 17-27 mg) kullanılır.
- ***Kuru ekstre (3-6:1, %60 etanol)***: Tek doz 17 mg, günde 2 kez kullanılır.
- ***Yumuşak ekstre [2.2-2.9:1, %50 etanol-propilen glikol (98:2)]***: Tek doz 20 mg, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre, sıvı ekstre, yumuşak ekstre ve diğer ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 2 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Taze yaprakları zehirlenmeye neden olacağı için kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek dozlarda kullanılan sarmaşık ekstreleri ile bulantı, kusma, ishal ve sinirlilik görülebilir.
- Mide iltihabı (gastrit) ve mide ülseri olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır.
- Kodein veya dekstrometorfan taşıyan ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Preparatların kullanımı sırasında solunum güçlüğü gelişir veya ateş görülürse ya da öksürük kötüleşir veya 1 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ebegümeci Çiçeği

HATMİ ÇİÇEKLERİ İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Malva sylvestris* L.
Familya: Malvaceae (Ebegümecigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ebegümeci
Bitkinin İngilizce adı: High mallow, mallow
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: High mallow flowers

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Öksürük ve bronşitte göğüs yumuşatıcı olarak, ağız ve boğaz iltihapları ile ağız yaralarında tedavi edici amaçla kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Yara tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon), gargara ve lapa şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Soğutulduktan sonra günde 2-3 kez içilir.

HARİCEN
- Kurutulmuş çiçeklerden hazırlanan lapa, tülbent arasında yaraların üzerine konularak kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür ve soğutulduktan sonra gargara şeklinde kullanılabilir.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ebegümeci Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Malva sylvestris* L.
Familya: Malvaceae (Ebegümecigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ebegümeci
Bitkinin İngilizce adı: High mallow, mallow
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: High mallow leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Öksürük ve bronşitte göğüs yumuşatıcı olarak, ağız ve boğaz iltihapları ile ağız yaralarında tedavi edici amaçla kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Taze yapraklardan hazırlanan lapa, tülbent arasında yaraların üzerine konularak ağrının giderilmesine yardımcı olur. Çiban tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon) ve gargara şeklinde kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, ara sıra çalkalanmak suretiyle 2-3 saat bekletilir, süzülür. Bu şekilde hazırlanan infüzyondan günde 2-3 kez içilir. Gargara şeklinde de kullanılabilir.
  ***Çay (dekoksiyon)*:** 5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Soğutulduktan sonra günde 2-3 kez içilir. Gargara şeklinde de kullanılabilir.

Uyarılar!
Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ebucehil Karpuzu Meyvesi

KUDRETNARI (*Momordica charantia*) BİTKİSİ İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Citrullus colocynthis* (L.) Schrader
Familya: Cucurbitaceae (Kabakgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ebucehil karpuzu, acıkarpuz
Bitkinin İngilizce adı: Bitter apple
Kullanılan kısmı: Ham veya olgunlaşmış, kabuğu soyulmuş, taze veya kuru meyveler
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bitter apple fruit, colocynth

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Müshil ve idrar artırıcı etkilidir. Kan şekeri ve kan yağları (kolesterol, trigliserit) seviyesini düşürmek için kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Erkek tipi saç dökülmesinde deriye uygulanması, saç uzamasını sağlar. Diş ağrısının ve diş çürüklerinin tedavisi ile yara ve çıbanlarda da kullanılır.

Kullanılış şekli
Meyve ve tohumun sıkılmasıyla hazırlanan özsu ve çay (dekoksiyon) şeklinde kullanılır. Çeşitli ilaç karışımlarının bileşiminde yer alır.

Doz
KAN ŞEKERİNİ VE KAN YAĞLARINI DÜŞÜRÜCÜ DAHİLEN
Meyve ve tohumun sıkılmasıyla hazırlanan özsu, 100 mg/gün dozda, iki ay süreyle kullanılır.
MÜSHİL DAHİLEN
***Çay (dekoksiyon)*:** 3-5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür.

Hazırlanan dekoksiyondan gece yatmadan önce 5 mL içilir. Toplam 3 gece kullanılır.

HARİCEN

- ***Meyve suyu:*** Meyve ve tohumun sıkılmasıyla hazırlanan özsu, yara ve çıban tedavisinde kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon):*** 3-5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan dekoksiyon çürük diş üzerine pamuğa emdirilerek uygulanır.

Uyarılar!

- ZEHİRLİ OLMASI NEDENİYLE ÖNERİLEN DOZLAR DIŞINDA KULLANILMAMALIDIR.
- Zehirlenme belirtileri ortaya çıkınca, kusturma ve gastrik lavaj tedavisi uygulanmalıdır.
- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
  1-1.5 g meyve veya tohum (kuru ağırlık bazında) tüketimi, bağırsak iltihabı ve rektal kanamaya neden olur, ancak bu toksisite tedavi bırakıldıktan sonra iki hafta içinde iyileşir.
- 2 g'dan yüksek dozda tüketilmesi halinde kasılma ve uyuşma görülür. Tedavi edilmezse dolaşım bozukluğu sonucunda ölüm görülür.
- Müshil olarak uzun süreli kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Eğirotu Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Acorus calamus* L.
Familya: Acoraceae (Eğirgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Eğirotu
Bitkinin İngilizce adı: Calamus, sweet flag
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak altı kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Calamus root

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Mideyi rahatlatıcı ve gaz gidericidir.
- Gastrit ve ülserde kullanılır.
- Tonik, uyarıcı ve sakinleştirici etkiye sahiptir.
- Kurt düşürücü olarak da kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Romatizmada ve bazı deri hastalıklarında kan çekici (rubefasiyen) olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon), sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır. Banyo şeklinde haricen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- Kullanılmadan hemen önce toz edilmelidir.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-1.5 g toz edilmiş bitki kısmına 150-200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay içilir. Günlük toplam bitki kısmı 3 g'dır.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1-1.5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150-200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay içilir. Günlük toplam bitki kısmı 3 g'dır.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %60 etanol)*:** Tek doz 1-3 mL, günde 3 kez tüketilir.

- ***Tentür (1:5, %60 etanol)***: Tek doz 2-4 mL, günde 3 kez tüketilir.

HARİCEN

- 250-500 g bitki kısmı banyo suyuna katılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  Bitki kısmı kullanılmadan hemen önce toz edilmelidir.
- Toz halde iken en fazla 24 saat süre içinde kullanılabilir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek miktarda kullanılması kasılmalara neden olabilir.
  Uzun süreyle ve yüksek miktarlarda kullanımından kaçınılmalıdır. Karsinojenik, mutajenik ve nefrotoksik özelliktedir. Kromozom hasarlarına neden olur.
  Deride alerjik belirtiler görülebilir.
- Pentobarbitalin etki süresini artırır, bu nedenle uyku süresi uzar.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda bütün halde saklanmalıdır. Bu şartlarda 18 ay saklanması mümkündür.

Ekinezya Kökü *(Echinacea angustifolia)*

Bitkinin bilimsel adı: *Echinacea angustifolia* D.C.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ekinezya
Bitkinin İngilizce adı: Narrow-leaved coneflower (*Echinacea angustifolia*)
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Echinacea root

Kullanım amacı

- Soğuk algınlığı, grip, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolları rahatsızlıklarından korunmak amacıyla veya bunların destekleyici kısa süreli tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, çay (infüzyon, dekoksiyon), sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Toz:*** Kurutulmuş kök tozu 500 mg, günde 3 kez kullanılabilir.
- ***Çay (infüzyon):*** 1 g (1/2 çay kaşığı) kuru bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür, sonra 10 dakika demlenir ve gün içerisinde 3 kez kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon):*** Yaklaşık 1 g (1/2 çay kaşığı) kuru bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür ve gün içerisinde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %45 etanol):*** Günde 3 kez 0.5-1 mL dozda kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol):*** Günde 3 kez 2-5 mL dozda kullanılır.
- 12 yaş ve üzerindeki çocuklar için doz, yaşa veya kiloya göre yetişkin dozu üzerinden ayarlanmalıdır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Ekinezya türleri genel olarak güvenli bitkiler olarak kabul edilir. Yan etkilerine çok sık rastlanılmamakla birlikte en fazla mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları ve deri döküntüsü gibi yan etkiler görülebilir.
- Alerjik reaksiyonlar nadiren görülmesine karşın, astım ve alerjisi olan kişilerde bu bitkiden hazırlanan preparatların dikkatli kullanılması gerekir.
- Bazı preparatların kullanımı sonrasında tansiyon düşüklüğü, nefes darlığı, yüzde şişlik gibi bazı yan etkiler bildirilmiştir. Ancak bu rahatsızlıklara neden olan preparatların standardize preparatlar olup olmadıkları kesin olarak belirtilmemiştir.
- Bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkilerinin görülebilmesi için ekinezya preparatlarının ilk belirtiler görüldüğü an kullanılmaya başlanması ve 2-3 hafta kullanılması gerekir. Bu kullanım 8 haftadan daha uzun olmamalıdır.
- Romatoid artrit, lupus, tüberküloz, MS (multipl skleroz), AIDS, HIV enfeksiyonları, lökozis, kollejenozis gibi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Genetik yapısı itibariyle alerji eğilimi olan kişilerde (atopik hastalarda) anaflaktik şok riski bulunduğundan, bu kişiler ekinezya preparatlarını hekimlerine danışmadan kullanmamalıdır.
- Ekinezya preparatları hamilelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmamalıdır.
- Ekinezya preparatlarının ilaçlar ve diğer tıbbi bitkiler ile etkileşim yaptığına dair herhangi bir klinik veri bulunmamaktadır.
- Ekinezya preparatlarının araç ve makine kullanımı üzerindeki etkilerine dair herhangi bir bilimsel veri bulunmamaktadır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse ya da yüksek ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda parçalanmamış halde saklanmalıdır.

Ekinezya Kökü *(Echinacea pallida)*

Bitkinin bilimsel adı: *Echinacea pallida* (Nutt.)
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ekinezya
Bitkinin İngilizce adı: Pale coneflower (*Echinacea pallida*)
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Echinacea root

Kullanım amacı

- Soğuk algınlığı, grip, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolları rahatsızlıklarından korunmak amacıyla veya bunların destekleyici kısa süreli tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Kuru ekstre ve tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- Gençler, yetişkinler ve yaşlılar için günlük doz 900 mg kuru kök tozuna karşı gelecek şekilde ayarlanmış ilaç şekilleri aşağıdaki gibi uygulanır.
- ***Kuru ekstre (4-8:1, %50 etanol)***: Tek doz 30 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (4-8:1, %50 etanol)***: Tek doz 12 mg, günde 4 kez kullanılır.
  Tentür (1:5, %45-50 etanol): Tek doz 25 damla, günde 5 kez kullanılır.
- 12 yaş ve üzerindeki çocuklar için doz, yaşa veya kiloya göre ayarlanmalıdır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Ekinezya türleri genel olarak güvenli bitkiler olarak kabul edilir. Yan etkilerine çok sık rastlanılmamakla birlikte en fazla mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları ve deri döküntüsü gibi yan etkiler görülebilir.
- Alerjik reaksiyonlar nadiren görülmesine karşın, astım ve alerjisi olan kişilerde bu bitkiden hazırlanan preparatların dikkatli kullanılması gerekir.
- Bazı preparatların kullanımı sonrasında tansiyon düşüklüğü, nefes darlığı, yüzde şişlik gibi bazı yan etkiler bildirilmiştir. Ancak bu rahatsızlıklara neden olan preparatların standardize preparatlar olup olmadıkları kesin olarak belirtilmemiştir.
  Bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkilerinin görülebilmesi için ekinezya preparatlarının ilk belirtiler görüldüğü an kullanılmaya başlanması ve 2-3 hafta kullanılması gerekir. Bu kullanım 8 haftadan daha uzun olmamalıdır.
- Romatoid artrit, lupus, tüberküloz, MS (multipl skleroz), AIDS, HIV enfeksiyonları, lökozis, kollejenozis gibi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Genetik yapısı itibariyle alerji eğilimi olan kişilerde (atopik hastalarda) anaflaktik şok riski bulunduğundan, bu kişiler ekinezya preparatlarını hekimlerine danışmadan kullanmamalıdır.
- Ekinezya preparatlarının ilaçlar ve diğer tıbbi bitkiler ile etkileşim yaptığına dair herhangi bir klinik veri bulunmamaktadır.
- Ekinezya preparatlarının araç ve makine kullanımı üzerindeki etkilerine dair herhangi bir bilimsel veri bulunmamaktadır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse ya da yüksek ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda parçalanmamış olarak saklanmalıdır.

Ekinezya Kökü *(Echinacea purpurea)*

Bitkinin bilimsel adı: *Echinacea purpurea* (L.) Moench
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ekinezya
Bitkinin İngilizce adı: Purple coneflower (*Echinacea purpurea*)
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökler
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Echinacea root

Kullanım amacı

- Soğuk algınlığı, grip, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolları rahatsızlıklarından korunmak amacıyla veya bunların destekleyici kısa süreli tedavisinde kullanılır.
- Akne tedavisinde ve akne izlerinin azaltılmasında da kullanılır.

Kullanılış şekli

Kuru ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

SOĞUK ALGINLIĞI (GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA)

Günlük doz 900 mg kuru kök tozuna karşı gelecek şekilde ayarlanmış ilaç şekilleri aşağıdaki şekilde uygulanır.

- ***Kuru ekstre (5.5-7.5:1, %45 etanol)***: Günde 9 kez her seferinde 40 mg dozda kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %55 etanol)***: Günde 3 kez 60 damla kullanılır.
- 12 yaş ve üzerindeki çocuklar için doz, yaşa veya kiloya göre ayarlanmalıdır.

AKNE TEDAVİSİ (GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA)

- ***Kuru ekstre (4:1; su)***: Günde 3 kez, 50-100 mg kullanılır.
- 12 yaş ve üzerindeki çocuklar için bu doz günde 2 kez, 50 mg ekstre olarak ayarlanır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Ekinezya türleri genel olarak güvenli bitkiler olarak kabul edilir. Yan etkilerine çok sık rastlanılmamakla birlikte en fazla mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları ve deri döküntüsü gibi yan etkiler görülebilir.
- Alerjik reaksiyonlar nadiren görülmesine karşın, astım ve alerjisi olan kişilerde bu bitkiden hazırlanan preparatların dikkatli kullanılması gerekir.
- Bazı preparatların kullanımı sonrasında tansiyon düşüklüğü, nefes darlığı, yüzde şişlik gibi bazı yan etkiler bildirilmiştir. Ancak bu rahatsızlıklara neden olan preparatların standardize preparatlar olup olmadıkları kesin olarak belirtilmemiştir.
- Bağışıklık sistemi üzerindeki olumlu etkilerinin görülebilmesi için ekinezya preparatlarının ilk belirtiler görüldüğü an kullanılmaya başlanması ve 2-3 hafta kullanılması gerekir. Bu kullanım 8 haftadan daha uzun olmamalıdır.
- Romatoid artrit, lupus, tüberküloz, MS (multipl skleroz), AIDS, HIV enfeksiyonları, lökozis, kollejenozis gibi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Genetik yapısı itibariyle alerji eğilimi olan kişilerde (atopik hastalarda) anaflaktik şok riski bulunduğundan, bu kişiler ekinezya preparatlarını hekimlerine danışmadan kullanmamalıdır.
- Ekinezya preparatlarının ilaçlar ve diğer tıbbi bitkiler ile etkileşim yaptığına dair herhangi bir klinik veri bulunmamaktadır.
- Ekinezya preparatlarının araç ve makine kullanımı üzerindeki etkilerine dair herhangi bir bilimsel veri bulunmamaktadır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse ya da yüksek ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda parçalanmamış şekilde saklanmalıdır.

Ekinezya Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Echinacea purpurea* (L.) Moench
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ekinezya
Bitkinin İngilizce adı: Purple coneflower
Kullanılan kısmı: Taze çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Echinacea herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Soğuk algınlığı, grip, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolları rahatsızlıklarından korunmak amacıyla veya bunların destekleyici kısa süreli tedavisinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Cilt üzerindeki hafif kesik ve yaralarda, sıkma ile elde edilen özsuyu veya eşdeğer miktardaki kurutulmuş özsuyu kullanılır.

Kullanılış şekli
Taze toprak üstü kısımlarının sıkılması ile elde edilen özsuyu (10-20 g/100 g) ve kurutulmuş özsuyu, sıvı, yarı-katı ve katı formda hazırlanmış ilaç şekilleri kullanılır.

Doz
GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- Toprak üstü kısımlarından sıkma yoluyla elde edilen özsuyu günde 6-9 mL (12 yaş üstü) veya kurutulmuş özsuyu 8-18 g bitkisel materyale eşdeğer olacak şekilde günde 2 veya 4 doza bölünerek kullanılır.
  1:2 dilüsyonda hazırlanmış sıvı ekstreler günde 3-9 mL dozda kullanılır.
- 12 yaş ve üzerindeki çocuklar için doz yaşa veya kiloya göre ayarlanmalıdır.

HARİCEN

- Sıkma ile elde edilen özsuyu (10-20 g/100 g) veya eşdeğer miktardaki kurutulmuş özsuyu ilgili bölgeye uygulanır.

Uyarılar!

- Sıvı, yarı-katı ve katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- *Echinacea purpurea* güvenli bir bitki olarak kabul edilir. Yan etkilerine çok sık rastlanılmamakla birlikte en fazla mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları ve deri döküntüsü gibi yan etkiler görülebilir.
- Alerjik reaksiyonların nadiren görülmesine karşın, astım ve alerjisi olan kişilerde bu bitkiden hazırlanan preparatların dikkatli kullanılması gerekir.
- Bazı preparatların kullanımı sonrasında tansiyon düşüklüğü, nefes darlığı, yüzde şişlik gibi bazı yan etkiler rapor edilmiştir. Ancak bu rahatsızlıklara neden olan preparatların standardize preparatlar olup olmadıkları kesin olarak belirtilmemiştir.
- *Echinacea purpurea* tıbbi preparatlarının kullanım süresi 10 günden daha uzun olmamalıdır.
- Romatoid artrit, lupus, tüberküloz, MS (multipl skleroz), AIDS, HIV enfeksiyonları, lökozis, kollejenozis gibi bağışıklık sistemi rahatsızlıkları olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Genetik yapısı itibariyle alerji eğilimi olan kişilerde (atopik hastalarda) anaflaktik şok riski bulunduğundan, bu kişiler *Echinacea purpurea* preparatlarını hekimlerine danışmadan kullanmamalıdır. *Echinacea purpurea* preparatlarının ilaçlar ve diğer tıbbi bitkiler ile etkileşim yaptığına dair herhangi bir klinik veri bulunmamaktadır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşir ya da yüksek ateş görülürse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır. Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Enginar Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Cynara scolymus* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Enginar
Bitkinin İngilizce adı: Artichoke
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Artichoke leaves

Kullanım amacı

Karaciğer hastalıklarının tedavisinde veya safra oluşumunu çoğaltmak ve safra atılımını kolaylaştırmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, çay (infüzyon), kuru, yumuşak ve sıvı ekstreler dahilen kullanılır.

Doz

Toz edilmiş yapraklar: Günlük toplam doz 600-1500 mg, bölünmüş dozlar halinde (150, 175, 300 veya 500 mg) günde 2-4 kez kullanılır.

Çay (infüzyon): 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 4 kez içilir.

- ***Çay (infüzyon):*** 3 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

Kuru ekstre (2.5-7.5:1, su): Günlük toplam doz 600-1320 mg, bölünmüş dozlar halinde (200-600 mg) kullanılır.

Kuru ekstre (taze yapraklar) (25-35:1, su): Günlük doz 900-2400 mg, bölünmüş dozlar halinde (300-600 mg) kullanılır.

Yumuşak ekstre (2.5-3.5:1, %20 etanol): Günlük doz 2100 mg, bölünmüş dozlar halinde (700 mg) kullanılır.

Yumuşak ekstre (taze yapraklar) (15-30:1, su): Günlük doz 600-

1200 mg, bölünmüş dozlar halinde (200 mg) kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (20 g ekstre/100 mL su)***: Günde 9 mL kullanılır.

Uyarılar!
- Kuru, yumuşak ve sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmaz.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Bazı kullanımlarda karın spazmı ile hafif ishal, mide bulantısı gibi şikâyetler ve mide ekşimesi bildirilmiştir.
- Bitki cilt ile temas ettiğinde orta derecede duyarlılık yaratabilir. Bu tarz alerjik reaksiyonlar özellikle işyerlerinde enginarla sıkça temas etmek durumunda kalan kişilerde ortaya çıkabilir.
- Enginar yapraklarının safra yolunda uyarıcı etkisi olduğundan, safra kanalı tıkanıklığı olan kişilerde kullanılmaması gerekir. Safra taşı olan kişilerde kolik oluşumuna neden olabilir.
- Papatyagiller familyasındaki diğer bitkiler (papatya, ekinezya, krizantem, arnika vb.) ile çapraz reaksiyonlar oluşabilir. Bu nedenle bu familyaya kayıtlı diğer bitkilerin droglarını ve bitkisel preparatlarını kullanan kişiler aynı anda enginar yaprağı veya preparatlarını kullanmaktan kaçınmalıdır.
- Enginar yapraklarının kullanım süresine ilişkin herhangi bir sınırlama bulunmamakla birlikte yapraklarının ve yapraklardan hazırlanan ilaç şekillerinin iki aydan daha uzun süre kullanılmaması önerilmektedir.
- Enginar yaprakları ve yapraklardan hazırlanan ilaç şekillerinin ilaçlar ve diğer tıbbi bitkiler ile etkileşim yaptığına dair herhangi bir klinik veri bulunmamaktadır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Eşekhıyarı Meyve Özsuyu

Bitkinin bilimsel adı: *Ecballium elaterium* (L.) A. Rich.
Familya: Cucurbitaceae (Kabakgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Eşekhıyarı, acıdülek, acıkavun, cırtatan
Bitkinin İngilizce adı: Squirting cucumber
Kullanılan kısmı: Olgunlaşmış yeşil, taze meyvelerinin suyu
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Elaterium fruit

Kullanım amacı

- Sinüzit ve romatizmada kullanılır.
- İltihap giderici, ağrı kesici ve ateş düşürücü etkilere sahiptir.

Kullanılış şekli

Sinüzitte, serum fizyolojik ile %50 oranında seyreltilmiş meyve suyu burna damlatılarak haricen kullanılır.

Doz

Serum fizyolojik ile seyreltilmiş meyve suyu 10 günden fazla kullanılmamalıdır.

Uyarılar!

- BİTKİNİN BÜTÜN KISIMLARI, ÖZELLİKLE MEYVELERİ ZEHİRLİDİR.
  Kullanılan doza bağlı olarak mukoza bariyerlerinde bozulma, ödem, kanama, göz akı iltihabı (konjunktivit), kornea erozyonu, yutak ödemi, yutma zorluğu, kusma, küçük dil ödemi, burun mukozasında doku ölümü veya solunum güçlüğü (dispne) görülebilir. Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Fesleğen Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Ocimum basilicum* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Fesleğen
Bitkinin İngilizce adı: Basil
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Basil herbs

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Şişkinlik giderici ve gaz söktürücü olarak kullanılır.
- İştah artırıcı, hazmı kolaylaştırıcı ve idrar artırıcı olarak kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- İltihaplı boğaz hastalıklarında gargara olarak kullanılmaktadır.
- Merhemleri, geç iyileşen yaralarda kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), gargara ve merhem halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 3 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 10-15 dakika demlendikten sonra süzülür. Kronik şişkinlik ve mide şikâyetlerinde günde 2-3 defa birer fincan içilir.

HARİCEN
- ***Gargara*:** Hazırlanan çay gargara olarak da kullanılır.
- ***Merhem*:** Etanollü ekstresi ile hazırlanan merhemler yara üzerine ince bir tabaka halinde sürülür.

Uyarılar!
- Merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Çocuklarda ve bebeklerde kullanılmamalıdır.
- Tıbbi olarak belirlenen dozlarda kısa süreli kullanıldığında veya yemeklerde baharat olarak düşük miktarlarda (%5) kullanıldığında toksik etkisi bulunmamaktadır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Fıtıkotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Agrimonia eupatoria* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Fıtıkotu, koyunotu
Bitkinin İngilizce adı: Agrimony
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Agrimony herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İshalde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ciltteki yaraların iyileşmesine yardımcı olur.
- Ayrıca ağız ve yutak mukozası iltihaplarının giderilmesinde de kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon), sıvı ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol)*:** Tek doz 1-3 mL, günde 3 defa kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2-3 mL, günde 3 kez kullanılır.

HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 10 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Ilık halde ciltteki yaralar üzerine sık sık kompres yapılır.
- Ağız-yutak mukozası iltihaplarında, hazırlanan çay ile günde 2-3 kez gargara yapılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aşırı dozları mide-bağırsak sisteminde şikâyetlere ve kabızlığa neden olur.
- Ağız ve boğaz yaralarında gargara olarak kullanıldığında, şikâyetler 1 haftadan uzun sürüyorsa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- İshaldeki kullanımı sırasında şikâyetler 3 günden uzun sürerse, şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- İshaldeki kullanımları sırasında kan şekeri düzeyinde düşmeye sebep olacağından, hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Frenk Kimyonu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Carum carvi* L.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Frenk kimyonu
Bitkinin İngilizce adı: Caraway
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Caraway seed

Kullanım amacı

- Mideyi rahatlatıcı, mide salgılarını uyarıcı, iştah açıcı, mide sancılarını giderici, şişkinlik ve gaz giderici olarak kullanılır.
- Mantar enfeksiyonlarına karşı da etkilidir.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon):*** 0.5-2 g taze öğütülmüş meyve üzerine 150 mL kaynar su eklenir, ağzı kapatılmış bir kapta 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir.

Uyarılar!

- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Alerjik reaksiyon gelişebileceği için dikkatli kullanılmalıdır.
- Karaciğer ve safra rahatsızlıkları ile safra taşı olanlar kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse ya da 2 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Galyobişotu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Cnidium monnieri* (L.) Cusson
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Galyobişotu
Bitkinin İngilizce adı: Cnidium, snake's bed
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cnidium fruits, snake's bed seeds

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Cinsel iktidarsızlıkta, her iki cinste görülen kısırlıkta, vajinal akıntılarda, astımda, lumbagoda, böbrek hastalıkları ve romatizmada kullanılır.
- Geniş spektrumlu bir antibiyotiktir.
- Parazitlere (*Trichomonas vaginalis*), bakterilere, virüslere ve mantarlara karşı etkilidir.
- Nemlenmeyi önler.
- Ateş düşürücüdür ve kemikleri güçlendirir. Bağırsak parazitlerine karşı da kullanılır.
- Alkol tüketimine bağlı karaciğer rahatsızlığı tedavisinde tek başına veya kombine halde kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Sedef hastalığında, ciltte görülen mantar enfeksiyonlarında, basurda, dış genital bölgede görülen egzamada, kadınlarda dış genital bölgedeki kaşıntılarda ve cinsel organ iltihaplarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Bitki kısmı, çay (dekoksiyon), losyon, krem ve merhem halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- Meyveler 3-10 g dozda kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk

su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilebilir.

HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)***: 15-30 g bitki kısmı üzerine 1500 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Yıkama suyu olarak kullanılır.
- Losyon, krem ve merhemleri de bulunmaktadır.

Uyarılar!

- Losyon, krem ve merhemlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek dozlarda uyku bozuklukları ve kalp hızında artışa sebep olur.
- Kumarin taşıdığı için dikkatli kullanılmalıdır.
- Uzun süreli kullanımda yan etki görülebilir.
- İlaç ve gıda etkileşimleri ile ilgili bir bilgiye rastlanmamıştır.
- Kan glukoz düzeyini düşürdüğü için diyabet ilacı kullananlarda dikkatli olunmalıdır.
- Ameliyatlardan 14 gün önce meyve kullanımı bırakılmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Gelincik Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Papaver rhoeas* L.
Familya: Papaveraceae (Gelincikgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Gelincik
Bitkinin İngilizce adı: Red poppy
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Red poppy flower

Kullanım amacı

- Yatıştırıcı, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı, hafif uyutucu ve ağrı kesici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) ve şurup halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez kullanılır.
- ***Şurup*:** 100 g bitki kısmı üzerine 500 mL kaynar su ilave edilir, 6 saat bekletilir. 300 g şeker ilave edilip bir taşım kaynatılır, süzülür. Günde 3 kez birer tatlı kaşığı kullanılır.

Uyarılar!

- Şeker hastaları şurup halinde kullanmamalıdır.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Çiçekler bitkinin diğer kısımları ile (yaprakları, gövdesi vb.) karıştırılmamalıdır. Zehirlenmelere yol açabilir.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Geyikotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Satureja hortensis* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Geyik otu
Bitkinin İngilizce adı: Summer savory
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Summer savory herb

Kullanım amacı
- Mide-bağırsak iltihabında (gastrointestinal enterit) kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 1 çay kaşığı dolusu parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

Uyarılar!
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ginkgo Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Ginkgo biloba* L.
Familya: Ginkgoaceae
Bitkinin Türkçe adı: Ginkgo, mabet ağacı
Bitkinin İngilizce adı: Maidenhair tree
Kullanılan kısmı: Taze veya kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ginkgo leaves

Kullanım amacı

- Yaşa bağlı olarak gelişen beyin damarlarındaki dolaşım bozukluklarının tedavisinde (dikkat ve konsantrasyon bozukluğu, hafıza zayıflığı, ruhsal uyum bozuklukları, hafif seyreden bunama) kullanılır.
- Periferik arteriyel oklüzif rahatsızlıklarda ağrısız yürüme mesafesinin artırılmasında kullanılır.
- Damarsal kökenli baş dönmesi (vertigo) ile kulak çınlamasının (tinnitus) tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

- %22-27 ginkgo flavonoitleri ve %5-7 terpenik laktonlar taşıyacak şekilde standardize edilmiş *Ginkgo biloba* yapraklarının standardize ekstresini taşıyan katı ve sıvı ilaç şekilleri dahilen kullanılır.
- YAPRAKLAR DOĞRUDAN SUDA KAYNATILARAK KULLANILMAZ (ÇAY ŞEKLİNDE ETKİLİ DEĞİLDİR).

Doz

BUNAMA

- ***Sıvı ilaç şekli (damla)*:** Günde 120-240 mg (günde 2 veya 3 kez 40 damla) dozda kullanılır.
- ***Katı ilaç şekli (tablet)*:** Günde 120-240 mg dozda kullanılır.

PERİFERİK ARTERİYEL OKLÜZİF HASTALIKLAR

- ***Sıvı ilaç şekli (damla)*:** Günde 120-240 mg (günde 2 veya 3 kez 40 damla) dozda kullanılır.

- ***Katı ilaç şekli (tablet)***: Günde 160 mg dozda kullanılır.

BAŞ DÖNMESİ VE KULAK ÇINLAMASI

- ***Sıvı ilaç şekli (damla)***: Günde 160 mg (günde 2 kez 40 damla) dozda kullanılır.
- ***Katı ilaç şekli (tablet)***: Günde 160 mg dozda kullanılır.

Uyarılar!

- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılmaz.
- Bazı hastalarda hafif mide-bağırsak rahatsızlıkları, baş ağrısı, alerjik deri reaksiyonları gözlenmiştir.
- Beyin damarlarındaki rahatsızlıklarda (serebral endikasyonlar) ginkgo preparatları ile tedaviye başlamadan önce hastalık belirtilerinin özgün bir tedavi gerektiren herhangi bir nedene bağlı olup olmadığı belirlenmelidir.
- Ginkgo preparatlarının bunamada kullanımı en az 8 hafta sürdürülmelidir.

  Baş dönmesi (vertigo) tedavisinde kullanım 8 haftayı aşmamalıdır.

  Kulak çınlaması (tinnitus) tedavisinde en az 12 hafta kullanılmalıdır. 6 ay sonra tedavide herhangi bir ilerleme olmazsa, daha uzun tedavi süresinde de düzelme beklenmemektedir.

  Periferik arteriyel oklüzif hastalıklarda ağrısız yürüme mesafesinin iyileştirilmesi için en az 6 haftalık tedavi gerekmektedir.
- *Ginkgo biloba* preparatlarının kullanım süresine ilişkin herhangi bir sınırlama bulunmamakla birlikte bunamada 3 aylık kullanım sonrasında belirtilerde herhangi bir iyileşme gözlenmezse kullanımın devam edip etmeyeceğine hekim karar vermelidir.

  Kullanım sırasında hastalarda ani işitme kaybı veya bozukluğu durumunda mutlaka bir hekime danışılmalıdır.
- *Ginkgo biloba* bitkisine veya bileşimindeki maddelerden herhangi birine karşı önceden oluşmuş aşırı duyarlılık durumlarında, kafa içi kanama riski taşıyan bireylerde ve pıhtılaşma bozukluğu olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Sara (epilepsi) hastalarında kullanılması nöbet oluşumunu tetikleyebilir ve nöbet eşiğini düşürebilir.
- Nadir kalıtsal galaktoza karşı aşırı duyarlılığı (intolerans), Lapp laktaz yetmezliği ya da glukoz-galaktoz emilim bozukluğu (malabsorb-

siyon) olan hastalarda *ginkgo biloba* preparatları kullanılmamalıdır.
- Ginkgo preparatları kan sulandırıcı (antikoagülan) ve kan pulcuklarının çökmesini engelleyici (antiplatelet) ilaçlar (fenprokumon, warfarin, klopidogrel, asetilsalisilik asit, vb.) ile birlikte kullanıldığında kanama riski artabilir. Kanama riskinde artış ve kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanımı gerekiyorsa hekime danışıldıktan sonra kullanılmalıdır.
- Ginkgo preparatları antidepresan (MAO inhibitörü), kortizon grubu olmayan iltihap önleyici (non-steroid antienflamatuvar), tansiyon düşürücü (ACE inhibitörleri, kalsiyum kanal blokörleri, beta-blokörler), şeker (antidiyabetik) ve istemsiz çırpınmalara karşı (antikonvülzan) kullanılan ilaçlar ile birlikte alındığında bu ilaçların etkilerini değiştirebilir.
- Tiyazid grubu idrar artırıcı (diüretik) ilaç kullanan kişilerde ginkgo preparatı kullanımında dikkatli olunmalıdır. Aminoglikozitlerle birlikte kullanıldığında orta kulakta aşırı hasar (ototoksisite) riski artabilir.
- Ameliyat sonrası oluşabilecek kanama riski göz önüne alınarak cerrahi müdahaleler öncesinde (en az 7 gün önceden) ginkgo preparatlarının kullanımına ara verilmeli, tekrar kullanıma hekim tavsiyesi ile başlanmalıdır.
- Ginkgo preparatlarının greyfurt suyu (ve diğer meyve suları) ile birlikte alınmaması gerekir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ginseng Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Panax ginseng* C. A. Meyer
Familya: Araliaceae (Sarmaşıkgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ginseng
Bitkinin İngilizce adı: Korean Ginseng
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri. Kökler doğal halleriyle kurutulduktan sonra (beyaz ginseng) veya buharla muamele edilip kurutulduktan sonra (kırmızı ginseng) kullanılır.
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ginseng root

Kullanım amacı

Yorgunluk, halsizlik, dikkat ve konsantrasyon kaybı (tonik etki) gibi durumlarda zihinsel ve fiziksel kapasitenin artırılması amacıyla ve stresin etkilerinden kurtulmak (adaptojen etki) için kullanılır.

Kullanılış şekli

Beyaz ve kırmızı ginsengin ufalanmış köklerinden hazırlanan çay (dekoksiyon), katı, yumuşak ve sıvı ekstreleri taşıyan ilaç şekilleri dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN (BEYAZ GINSENG)

***Çay (dekoksiyon)*:** 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir.

***Kuru ekstre (DER 2-7:1, %34-40 etanol)*:** Günlük toplam doz 200-670 mg'dır.

***Kuru ekstre (DER 3-7:1, %40 etanol)*:** Günlük toplam doz 40-200 mg'dır. Özel durumlarda doz ilk 5 gün için 600 mg'a yükseltilebilir.

***Kuru ekstre (DER 3-7:1, %57.9-60 etanol)*:** Tek doz 98-220 mg, günlük toplam doz 196-525 mg'dır.

- ***Kuru ekstre (DER 3.3-5:1, %60 etanol)***: Tek doz 120 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Yumuşak ekstre (DER 1.7-3.2:1, %60-70 etanol)***: Tek doz 300-440 mg, günlük toplam doz 700 mg'dır.
  Yumuşak ekstre (DER 2-6:1, %30 etanol): Tek doz 219.8 mg, günlük toplam doz 439.6 mg'dır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:0.8-1.2, %30.5-34 etanol)***: Tek doz 500-1250 mL, günlük toplam doz 2500 mL'dir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:11-13.6, %15 etanol)***: Tek doz 19.4 mL, günde 1 kez kullanılır.

YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN (KIRMIZI GINSENG)

- ***Kuru ekstre (DER 2-4.5:1, %60 etanol)***: Tek doz 180-500 mg, günlük toplam doz 360-5000 mg'dır.

Uyarılar!

- Kuru, yumuşak ve sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılmaz.
- Aşırı duyarlılık reaksiyonları (kaşıntı, ürtiker), mide bulantısı, kusma, ishal ve kabızlık gibi bazı yan etkilerin bildirildiği vakalar görülmüştür.
- Ginseng kökü preparatlarının 3 aydan daha uzun süreli kullanılmaması önerilmektedir.
- Ginseng kökünden hazırlanan ilaç şekilleri ile MAO inhibitörü ilaçların (fenelzepin) birlikte kullanılması mani benzeri belirtilere neden olabilir.
- Antikoagülan ve antiplatelet ilaçlar (fenprokumon, warfarin, klopidogrel, asetilsalisilik asit) ile birlikte kullanıldığında ilacın etkinliğinin azalmasına ve INR değerinin düşük çıkmasına neden olur.
- Steroidal olmayan antienflamatuvar ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Antidiyabetik ve diüretik etkili ilaç kullanan kişilerde ginseng kökü preparatlarının kullanılışı sırasında dikkatli olunmalıdır.
- Ginseng kökü preparatlarının (yüksek dozlarda) kullanımı süresince kafein içeren ürünlerin (çay, kahve) sık tüketilmesi durumunda yüksek tansiyon riski bulunmaktadır.

- Ameliyat sonrası oluşabilecek kanama riski göz önüne alınarak cerrahi müdahaleler öncesinde (en az 7 gün önceden) *Panax ginseng* preparatlarının kullanımına ara verilmeli, tekrar kullanıma hekim tavsiyesi ile başlanmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Gotu Kola Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Centella asiatica* (L.) Urban
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Gotu kola
Bitkinin İngilizce adı: Gotu kola, centella
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Gotu kola herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Venöz rahatsızlıklarda kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Deri iltihaplarında, lepröz ülser tipi yaralarda ve ameliyat sonrası yaranın kabuk bağlaması için deri yüzeyine bölgesel olarak uygulanır.

Kullanılış şekli
Toz edilmiş bitki kısmı çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre, yara tozu ve tentür halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
***Toz*:** 0.6 g kurutulmuş bitki kısmı kullanılır.
***Çay (infüzyon)*:** 0.6 g kurutulmuş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 defa kullanılabilir.
- ***Ekstre (tablet, kapsül, tentür)*:** Günlük toplam doz 60 mg'dır.

HARİCEN
- ***Krem veya merhem*:** %1 kuru ekstre içerir. İlgili bölgeye sürülür.
  ***Yara tozu*:** %2 kuru ekstre içerir. İlgili bölgeye uygulanır.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstreler ile tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altındaki çocuklarda dahilen kullanılmamalıdır.
- Deride tahriş, alerjik temas dermatiti, ışığa duyarlılık ve kısırlığa yol açabilir.
- Şeker hastaları ve kan yağları yüksek (hiperlipidemi) olan hastalarda kan şekerini ve yağ miktarını artırabileceğinden dikkatli kullanılmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Gözotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Euphrasia officinalis* L.
Familya: Orobanchaceae (Canavarotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Gözotu
Bitkinin İngilizce adı: Eyebright
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Eyebright herb

Kullanım amacı

- Göz hastalıklarından göz iltihaplanması (konjonktivit), göz kanlanması ve göz yorgunluklarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay banyosu olarak haricen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-3 g bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çözelti ile günde 3-4 defa göz banyosu yapılır.

Uyarılar!

- Kullanım sırasında şikâyetler 2 günden daha uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Greyfurt Meyvesi ve Meyve Suyu

GREYFURT MEYVESİ VE MEYVE SUYU GIDA AMAÇLI KULLANILMAKTADIR.

AŞAĞIDA ADLARINI VE AİT OLDUKLARI GRUPLARI VERDİĞİMİZ İLAÇLARIN KULLANILDIĞI SÜRE BOYUNCA GREYFURT MEYVE HALİNDE VEYA SIKILMIŞ SUYU ŞEKLİNDE TÜKETİLMEMELİDİR. BURADA ADI BULUNMAYAN İLAÇLARLA BİRLİKTE DE GREYFURT MEYVESİ VEYA SIKILMIŞ SUYU TÜKETİLMEMELİDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Citrus x paradisi* Macf.
Familya: Rutaceae (Sedefotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Greyfurt
Bitkinin İngilizce adı: Grapefruit
Kullanılan kısmı: Taze meyveleri ve meyve suyu
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Grapefruit fruits, grapefruit juice

İLAÇ ETKİLEŞMELERİ

İLAÇ GRUBU	İLAÇ	OLASI ETKİLEŞMELER	SONUÇ ETKİ
Kalsiyum kanal blokörleri (Tansiyon düşürücüler)	Felodipin	İlacın kandaki seviyesi 1 bardak greyfurt suyu ile 3 kat artabilir	Taşikardi, hipotansiyon
	Amlodipin	İlacın kandaki seviyesi 1 bardak greyfurt suyu ile artabilir.	Taşikardi, hipotansiyon
	Nimodipin	İlacın kandaki seviyesi 1 bardak greyfurt suyu ile artabilir.	Taşikardi, hipotansiyon

	Nifedipin	İlacın kandaki seviyesi 1 bardak greyfurt suyu ile artabilir.	Taşikardi, hipotansiyon
	Verapamil	-	
	Diltiazem	-	
Antihistaminikler (Alerjiye karşı kullanılan ilaçlar)	Terfenadin	Biyoyararlanımı artırır	Ölümcül kardiyak aritmiler Uzamış Q T aralığı (Q T aralığı uzadıkça kalp yavaşlar)
	Astemizol	-	
Antibiyotikler	Clarithromycin	-	
Antiaritmikler	Amiodarone	Biyoyararlanımı artırır	Aritmi
	Quinidine	-	
Anksiyolitikler	Buspirone	Biyoyararlanımı artırır	Psikomotor performansın azalması
	Diazepam	Biyoyararlanımı artırır	Yatıştırıcı etkinin artması
	Midazolam	Biyoyararlanımı artırır	Yatıştırıcı etkinin artması
	Triazolam	Biyoyararlanımı artırır	Yatıştırıcı etkinin artması
Kolesterol düşürücüler	Lovastatin	İlaç alımından 12 saat önce greyfurt suyu tüketilmesi halinde dahi biyoyararlanımı iki katına çıkabilir	Baş ağrısı, ani kas hasarı, miyopati (kas hastalığı)
	Atorvastatin	Biyoyararlanımı artırır	Baş ağrısı, ani kas hasarı, miyopati (kas hastalığı)
	Cerivastatin	Biyoyararlanımı artırabilir	Baş ağrısı, ani kas hasarı, miyopati (kas hastalığı)
	Pravastatin	Biyoyararlanımı artırır	Baş ağrısı, ani kas hasarı, miyopati (kas hastalığı)

	Simvastatin	Biyoyararlanımı artırır	Baş ağrısı, ani kas hasarı, miyopati (kas hastalığı)
Kortikosteroidler	Ethinyl estradiol	Biyoyararlanımı artırır	Bilinmiyor
	Progesteron	Biyoyararlanımı artırabilir	Bilinmiyor
	Prednisone	Biyoyararlanımı artırmaz	
HIV/AIDS'te kullanılan ilaçlar	Saquinavir	Biyoyararlanımı artırır	?
Bağışıklık sistemini baskılayıcı (Organ naklinde kullanılır)	Siklosporin,	Biyoyararlanımı artırır	Böbrek/Karaciğer yetmezliği Bağışıklık sisteminin baskılanmasının artması
Nöropsikiyatrikler	Carbamazepine	Biyoyararlanımı artırır	Uyuşukluk, ataksi, mide bulantısı
	Clomipramine	Biyoyararlanımı artırır	Uyuşukluk, solunum depresyonu
	Phenytoin	Biyoyararlanımı artırmaz	
Kabızlık tedavisinde kullanılan ilaçlar	Cisapride		
Diğer	Carvedilol	Biyoyararlanımı artırabilir	Bradikardi, hipotansiyon
	Methadone	Biyoyararlanımı artırabilir	Solunum depresyonu, hipotansiyon
	Sildenafil	Biyoyararlanımı artırabilir	Baş ağrısı, yüzde kızarıklık, hazımsızlık
	Theophylline	Biyoyararlanımı artırmaz	
	Warfarin	Biyoyararlanımı artırmaz	

Gümüşdüğme Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Tanacetum parthenium* (L.) Schulz Bip.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Gümüşdüğme
Bitkinin İngilizce adı: Feverfew
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Feverfew herb

Kullanım amacı
- Migrende kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, katı ilaç şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER, YAŞLILAR
- ***Toz:*** Toz edilmiş toprak üstü kısımları günde 100 mg kullanılır.
- ***Katı ilaç şekli (kapsül):*** Günde 100 mg dozda kullanılır.

Uyarılar!
- Katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaşın altındaki çocuklarda ve ergenlerde kullanılmamalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 aydan daha uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hatmi Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Althaea officinalis* L.
Familya: Malvaceae (Ebegümecigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hatmi
Bitkinin İngilizce adı: Marshmallow, altea
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Marshmallow root

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Kuru öksürüğü yatıştırmak ve buna bağlı olarak ağız veya boğazda meydana gelen tahrişi önlemek ve hafif mide-bağırsak rahatsızlıklarında görülen belirtileri gidermek amacıyla kullanılır.
- Bronşit, astım, sistit ve dizanteri tedavisi ile mide cidarının (mukoza) tahrişiyle ilgili şikâyetlerde kullanımı bulunmaktadır.
- Öksürük tedavisinde kullanılan karışımlardaki diğer ilaçların acı veya keskin tadını maskelemek amacıyla da kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Kuru cildi yumuşatmak ve yaraları iyileştirmek amacıyla kullanılır.
- Yakı şeklinde, ciltte görülen iltihabi durumlar, apseler, yanıklar ve böcek ısırmalarına karşı faydalıdır.

Kullanılış şekli
Çay (maserat), maserattan hazırlanan şurup, suyla hazırlanan sıvı veya kuru ekstreleri şeklinde dahilen ve ağız mukozası yoluyla kullanılır.

Doz
Kuru öksürüğü yatıştırmak ve buna bağlı olarak ağız veya boğazda meydana gelen tahrişin önlenmesi amacıyla dahilen kullanılır.

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- ***Çay (maserat)*:** 0.5-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL su eklenir, sık sık karıştırılmak suretiyle 30 dakika bekletilir, süzülür.

Bu şekilde hazırlanan çay (maserat) günde birkaç kez içilir. Günlük en yüksek kullanılan bitki kısmı 15 g'dır.

- ***Sıvı ekstre (DER 1:19.5-23.5, su)*:** Tek doz 5 mL, günde 3-6 defa kullanılır.
- ***Şurup*:** Maserattan,100 mL'de 2-6.5 g kök taşıyacak şekilde hazırlanan şurup, tek doz 2-10 mL olacak şekilde günde 3 defa alınır.
- ***Kuru ekstre (DER 3-9:1, su)*:** Tek doz 0.5-3 g köke karşılık gelecek şekilde, günlük en yüksek doz olan 15 g'a kadar günde birkaç defa alınır.

6-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Çay (maserat)*:** Köklerden hazırlanan maserat, tek doz 0.5-1.5 g olacak şekilde, günde 3 defa alınır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:19.5-23.5, su)*:** Tek doz 2.5 mL olmak üzere günde 5 defa alınır.
- ***Şurup*:** 100 mL'de 2-6.5 g kök taşıyacak şekilde hazırlanan şurup, tek doz 1-1.5 mL olacak şekilde günde 4 defa alınır.
- ***Kuru ekstre (DER 3-9:1, su)*:** Tek doz 0.5-1.5 g köke karşılık gelecek şekilde, günde 3 defa alınır.

3-5 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Çay (maserat)*:** 0.5-1.0 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL su ilave edilip bekletilerek hazırlanan maserat günde 3 defa alınır. Günlük toplam doz 1.5-3.0 g'dır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:19.5-23.5, su)*:** Tek doz 2.5 mL olmak üzere, günde 4 defa alınır.
- ***Şurup*:** 100 mL'de 2-6.5 g kök taşıyacak şekilde hazırlanan şurup, tek doz 0.5-1 mL olacak şekilde günde 4 defa alınır.
- ***Kuru ekstre (DER 3-9:1, su)*:** Tek doz 0.5-1 g köke karşılık gelecek şekilde, günde 3 defa alınır.
- 3 yaş altı çocuklarda kullanılması önerilmez.
- Kullanılması sırasında şikâyetler 1 haftadan daha uzun sürerse hemen bir hekime başvurulmalıdır.

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA HAFİF MİDE-BAĞIRSAK RAHATSIZLIKLARINDA DAHİLEN

- ***Çay (maserat)*:** 2-5 g parçalanmış kök üzerine 150 mL su ilave edilip bekletilerek hazırlanan maserat günde 3 defa alınır.

HARİCEN

- Yakı şeklinde ilgili bölgeye uygulanır.

Uyarılar!

- Sıvı ve kuru ekstrelerin, şurupların hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 3 yaş altındaki çocuklarda kullanılması önerilmez.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Hatmi kökü, birlikte alındığında diğer ilaçların emilimini geciktirebilir. Önlem olarak, ilaç alımından 30-60 dakika önce veya sonra hatmi kökü veya preparatlarının kullanılmaması gerekir.
- Kullanım sırasında nefes darlığı, ateş ve kanlı-irinli balgam görülmesi durumunda hemen bir hekime danışılmalıdır.
- Şurup kullanıldığında, içerdiği sakaroz miktarının tıbbi ürünlerde, insan için, kullanılması gereken miktarda olduğunun etikette belirtilmiş olmasına dikkat edilmelidir.
  Maserat hazırlandıktan sonra, mikrobiyolojik bulaşma (kontaminasyon) riski nedeniyle hemen kullanılmalıdır.
  Kan şekeri seviyesini düşüren ilaçların etkisini artırabilir.
  Etkili bileşiklerine karşı aşırı duyarlılık gelişebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır. Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Havacıva Otu Kökü

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN VE HARİCEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Alkanna tinctoria* (L.) Tausch.
Familya: Boraginaceae (Hodangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Havacıva otu
Bitkinin İngilizce adı: Alkanet

Havlıcan Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Alpinia officinarum* Hance
Familya: Zingiberaceae (Zencefilgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Havlıcan
Bitkinin İngilizce adı: Lesser galangal
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak altı kısımları (rizomlar)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Galangae rhizome

Kullanım amacı

- Hazımsızlık ve iştahsızlıkta kullanılır.
- Midenin asit salgılamasını uyarır.
- Ayrıca kas gevşetici, antibakteriyel ve iltihap giderici etkileri vardır.

Kullanılış şekli

İnce dilimlenmiş veya kabaca toz edilmiş bitki kısmı, çay (infüzyon) ya da tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

Günlük kullanılacak doz en fazla 4 g bitki kısmı veya bu doza eşit miktardaki ilaç şekilleridir.

- ***Bitki kısmı:*** Günlük dozu 2-4 g bitki kısmına karşılık gelecek şekilde hazırlanmış, ağızdan kullanıma uygun ilaç şekilleri her yemekten yarım saat önce kullanılır.
- ***Çay (infüzyon):*** 0.5-1.0 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay her yemekten yarım saat önce içilir.
- ***Tentür:*** 2-4 g bitki kısmı içerecek şekilde hazırlanan tentürü her seferinde 20-30 damla olmak üzere, günde 3 kez yemeklerden yarım saat önce kullanılır.

Uyarılar!

- Tentür ve ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışman-

lığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Midede asit salgılanmasını artırdığı için antiasit ilaçlar ile proton pompası inhibitörlerinin etkisini azaltabilir.
- Kan dindirici, endişe giderici (anksiyolitik) ilaçlarla ve salisilatlarla etkileşime girebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hayıt Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Vitex agnus-castus* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hayıt
Bitkinin İngilizce adı: Chaste tree
Kullanılan kısmı: Olgun kuru meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Chaste tree fruit

Kullanım amacı

Âdet düzensizliklerinde, âdet sancılarında, âdet görememe durumlarında, menopoz öncesi şikâyetlerde ve meme ağrılarında kullanılır. Cinsel yetersizlikte, testislerin şişmesinde, meninin uyarısız akmasında (spermatore) ve prostat iltihaplanmasında da kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz edilmiş meyveler olduğu gibi veya kuru ekstreleri ve tentürleri şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE DAHİLEN

Toz: 400 mg toz edilmiş meyve günde iki kez alınır.

Kuru ekstre (DER 7-13:1, %60 etanol): Günde 1 kez 4 mg dozda kullanılır.

Kuru ekstre (DER 10-18.5:1, %50-52 etanol): Günde 1 kez 2-3 mg dozda kullanılır.

Kuru ekstre (DER 6-12:1, %60 etanol): Günde 1 kez 20 mg dozda kullanılır.

Tentür (1:5, %58-60 etanol): Günde 1 kez 40 damla kullanılır.

- ***Tentür (1:5, %70 etanol):*** Günde 1 kez 30-40 damla kullanılır.

Uyarılar!

Kuru ekstreler ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danış-

manlığına başvurulmalıdır.
18 yaş altı gençler ve çocuklar kullanmamalıdır.

- Optimum tedavi edici etkiye ulaşmak için kullanıma 3 aydan uzun süre devam edilmelidir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Aktif bileşiklere karşı aşırı hassasiyet gelişebilir. Kullanım sırasında bazen kaşıntı, şişme, nefes darlığı ve yutma güçlüğü görülebilir.
- Baş ağrısı, sersemlik, bulantı ve karın ağrısı gibi mide bağırsak şikâyetleri, akne ve menstrual bozukluklar görülebilir.
- Doğum kontrol ilaçlarının etkisini engelleyebilir.
- Progesteron içeren ilaçlarla birlikte ve hormon düzenleme tedavisi sırasında kullanılmamalıdır.
- Dopaminerjik etkisi nedeniyle dopamin reseptörlerine bağlanan ilaçların etkisini azaltır.
- Prolaktin hormonunu baskılar bu nedenle memelerden süt gelmesini önler.
- Hayıt meyvelerinin hipofiz-hipotalamik eksen üzerinde etkili olduğu düşünülmektedir, bu nedenle hipofiz bozukluğu öyküsü olan hastaların meyveleri içeren ürünü kullanmadan önce bir hekime başvurması gerekir.
- Hayıt meyvelerinin kullanılması, hipofiz bezinin prolaktin salgılayan tümörlerinin teşhisini maskeleyebilir.
- Östrojene duyarlı kanser hastalarının hayıt meyvelerini kullanmadan önce hekime başvurmaları gereklidir.
  Araç ve makine kullanımı üzerine etkisi ile ilgili veri bulunmamaktadır. Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya 3 aydan uzun süre kullanımda iyileşme görülmezse ya da belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hercai Menekşe Çiçekli Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Viola tricolor* L., *V. arvensis* Murray, *V. vulgaris* Koch
Familya: Violaceae (Menekşegiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hercai menekşe, tarla menekşesi, menevşe
Bitkinin İngilizce adı: Wild pansy, heartsease
Kullanılan kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Wild pansy

Kullanım amacı
- Hafif seboroik cilt şikâyetleri için kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve banyo şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)***: 3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir.

HARİCEN

Çay (infüzyon): 5-20 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1 L kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Günde 1-2 kez ilgili bölgeye kompres yapılarak uygulanır.

Banyo: 5-10 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1 L kaynar su eklenir, çay gibi demlenir. Banyo suyuna 1 L ilave edilir.

Uyarılar!
Dahilen 18 yaş altındaki bireylerde kullanılmamalıdır.
Haricen 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
Aktif bileşenlere, özellikle salisilatlara karşı bir hassasiyet veya alerji

varsa kullanılmamalıdır.
- Açık yaralara ve geniş hasarlı bölgelere uygulanmamalıdır.
- Kalp yetmezliği olanlar, yüksek tansiyon hastaları veya enfeksiyonu olanlar sıcak banyo uygulaması yapmamalıdır.
- Glukoz-6-fosfat-dehidrojenaz eksikliği olan hastalarda hemoliz riski göz önünde bulundurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 4 haftadan daha uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hindiba Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Cichorium intybus* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hindiba
Bitkinin İngilizce adı: Chicory
Kullanılan kısmı: Sonbaharda toplanmış ve kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Chicory root

Kullanım amacı

- Mide şişkinliği, hazımsızlık, geçici iştah kaybı ile ilgili belirtilerin giderilmesi için kullanılır.
- Antimikrobiyal, antioksidan, karaciğer koruyucu ve iltihap giderici etkilere sahiptir.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon, dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde bir kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 2-4 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 250 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde bir kez içilir.

Uyarılar!

- 12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
  Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  Sperm sayısını azaltıcı etkiye sahiptir.
  Kullanım sırasında belirtiler 2 haftadan daha uzun sürerse bir hekime veya eczacıya danışılmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hindiba Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Cichorium intybus* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hindiba
Bitkinin İngilizce adı: Chicory
Kullanılan kısmı: Sonbaharda toplanmış ve kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Chicory herb

Kullanım amacı
- İştahsızlık ve hazımsızlıkta kullanılır.
- Belirgin safra söktürücü etkiye sahiptir.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve diğer ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz
Günlük doz 3 g bitki kısmı veya bu miktara eşdeğer ilaç şekilleridir.
- ***Çay (infüzyon)***: 1 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

Uyarılar!
- İlaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Alerjik deri reaksiyonları gelişebilir.
- Safra kesesinde taş olması durumunda hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Sperm azaltıcı etkiye sahiptir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse

bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hodan, Toprak Üstü Kısmı

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN VE HARİCEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Borago officinalis* L.
Familya: Boraginaceae (Hodangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hodan, Karakafesotu
Bitkinin İngilizce adı: Borage, starflower

Huş Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Betula pendula* Roth, *B. pubescens* Ehrh. ile bunların melezleri olan türler

Familya: Betulaceae (Huşgiller)

Bitkinin Türkçe adı: Huş

Bitkinin İngilizce adı: *Betula pendula* Roth - Silver birch, *Betula pubescens* Ehrh. - White birch

Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Birch leaf

Kullanım amacı

***Dahili kullanılış*:**

- Bakteriyel idrar yolları enfeksiyonlarında (sistit vb.), idrar yolları iltihaplanmalarında ve böbrek taşı varlığında idrar yollarını yıkamak amacıyla idrar söktürücü olarak kullanılır.
- Ayrıca romatizma tedavisinde, tedaviyi desteklemek amacıyla idrar söktürücü olarak da yararlanılır.

***Harici kullanılış*:**

- Saç dökülmesine ve kepeğe karşı kullanılır.

Kullanılış şekli

Kurutulmuş yapraklar ufalanarak veya toz halde, çay (infüzyon), kuru ve sıvı ekstreleri ile tentürleri halinde kullanılır. Ayrıca taze yaprakların sıkılması ile elde edilen suyu ve taze yapraklardan hazırlanan sıvı ekstresi de kullanılmaktadır.

Doz

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR İÇİN DAHİLEN

- ***Toz*:** Toz edilmiş yapraklar 650 mg dozda, günde 2 kez kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-3 g ufalanmış yaprak üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir (Günlük en yüksek doz 12 g bitki kısmıdır).

- ***Kuru ekstre (DER 3-8:1, su)***: Tek doz 0.25-1 g, günde 4 kez kullanılır (Günlük en yüksek doz 4 g).
- ***Sıvı ekstre (DER 1:2-2.4, su)***: Tek doz 15 mL, günde 2-3 kez kullanılır.
- ***Tentür (1:10, etanol)***: Tek doz 2 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Taze yaprak suyu***: Tek doz 15 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %50-60 etanol)***: %96'lık etanol buharı ile stabilize edilmiş taze yapraklardan hazırlanmış sıvı ekstre 2.5 mL dozda, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstreler ile tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Çok sık olmamakla birlikte mide bulantısı, kusma, ishal gibi şikâyetler ile alerjik reaksiyonlar (kaşıntı, döküntü, ürtiker, burunda yangı) görülebilir.
- Beklenen etkinin görülebilmesi için yapraklar ve ilaç şekilleri 2-4 haftadan daha uzun süreli kullanılmalıdır.
- Tedavi süresince bol sıvı (günde 2 L) tüketilmelidir.
- Kalp veya böbrek bozukluklarına bağlı olarak gelişen ödem varlığında bitkinin yaprakları ve ilaç şekilleri kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse (ateş, idrar yapma zorluğu, spazm, idrarda kan görülmesi vb.) bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Hünnap Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Ziziphus jujuba* Mill.
Familya: Rhamnaceae (Cehrigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Hünnap
Bitkinin İngilizce adı: Jujube
Kullanılan kısmı: Olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ziziphus fruit

Kullanım amacı

- Bağışıklık sistemini destekleyici, kilo kontrolünü sağlayıcı, mide-bağırsak sistemini ve karaciğeri koruyucu ve iltihap giderici etkilere sahiptir.
- Antioksidan özelliktedir.

Kullanılış şekli

Meyveleri yenerek tüketilir. Ayrıca kurutulmuş meyvelerinden hazırlanan sulu ve sulu-etanollü ekstreleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Meyveler:*** Günde 6-15 g dozda yenerek tüketilir.

Uyarılar!

- Ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Karaciğerde kortizolün kortizona dönüşümünü baskılar (11β-hidroksisteroitdehidrogenaz inhibitörüdür).
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ihlamur Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Tilia cordata, T. platyphyllos* Scop., *T. vulgaris* Heyne
Familya: Tiliaceae (Ihlamurgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ihlamur
Bitkinin İngilizce adı: Linden, lime flower
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lime flower

Kullanım amacı

- Soğuk algınlığında ve hafif sakinleştirici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

4-12 YAŞ ÇOCUKLARDA SOĞUK ALGINLIĞI

- ***Çay (infüzyon)*:** 1 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir.

YETİŞKİNLERDE SOĞUK ALGINLIĞINDA VE HAFİF SAKİNLEŞTİRİCİ OLARAK

12 yaş altı çocuklarda bu amaçla kullanılmaz.

- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2 mL, günde 1-2 kez kullanılabilir.
  ***Tentür (DER 1:5, %45 etanol)*:** Tek doz 1 mL, günde 1-2 kez kullanılabilir.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına

başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 1 haftadan uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Isırgan Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Urtica dioica* L., *U. urens* L.
Familya: Urticaceae (Isırgangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Isırgan
Bitkinin İngilizce adı: Stinging nettle, nettle
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Nettle root

Kullanım amacı

- İyi huylu prostat büyümesi ile ilişkili idrar yolları şikâyetlerinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (dekoksiyon), kuru ve sıvı ekstreleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 3-4 kez içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 7.1-14.3:1, %20 etanol)*:** Tek doz 160 mg günde 3 kez veya 460 mg günde bir kez alınır.
- ***Kuru ekstre (DER 6.7-8.3:1, %20 etanol)*:** Tek doz 240 mg günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 12-16:1, %70 etanol)*:** Tek doz 150-190 mg günde 2 kez alınır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %30 etanol)*:** Günde en fazla 5 mL sıvı ekstre 3 veya 4 kısma bölünerek kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Bulantı, mide yanması, şişlik hissi, ishal gibi mide-bağırsak sistemi şikâyetleri görülebilir.
- Alerjik reaksiyonlar, kaşıntı, ürtiker görülebilir.
- Kalp ve böbrek rahatsızlıklarına bağlı ödemi olanlar kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Isırgan Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Urtica dioica* L. ve *Urtica urens* L.
Familya: Urticaceae (Isırgangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Isırgan
Bitkinin İngilizce adı: Stinging nettle, Nettle
Kullanılan kısmı: Yapraklı toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Nettle herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- İdrar yolları şikâyetlerinde, böbrek taşı oluşumunu önleyici ve şeker hastalığında şeker düşürmeye yardımcı olarak kullanılır. Hafif eklem ağrılarında yararlıdır.

***Harici kullanılış*:**
- Eklem ve romatizma ağrılarında tedaviyi destekleyici olarak uygulanmaktadır.
- Kafa derisindeki kan dolaşımını artırıp saçlarda yağlanmayı ve kepeklenmeyi azalttığı için saç dökülmesinde ve kozmetikte şampuan bileşimlerinde kullanılır.
- Ayrıca basur (hemoroit), damla hastalığı (gut) ve diz, dirsek, kalça, omuzdaki iltihaplanmalar (tendonit, bursit) gibi hastalıklar ile burkulmada, yanıklarda, böcek ısırıklarında ve seboroik deri şikâyetlerinde de kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli
Taze toprak üstü kısımlarının sıkılmasıyla elde edilen su, toz, çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA İDRAR YOLLARI ŞİKÂYETLERİ VE HAFİF EKLEM AĞRILARI DAHİLEN
- ***Toz*:** Toz edilmiş toprak üstü kısımları tek doz 380-570 mg olacak

şekilde günde 3-4 kez kullanılır.

- ***Çay (infüzyon)***: 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.
- ***Taze toprak üstü kısımlarının sıkılmasıyla elde edilen su (1:0.5-1:1)***: Tek doz 10-15 mL, günde 3 kez içilir.
- ***Taze toprak üstü kısımlarının sıkılmasıyla elde edilen su (1.36-1.96:1)***: Tek doz 3 mL, günde 3-4 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)***: Tek doz 3-4 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1.8-2.2, %30 etanol)***: Tek doz 3-4 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 5-10:1, su)***: Tek doz 2-4 g bitki kısmına karşılık gelecek şekilde, günde 3 kez alınır.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol)***: Tek doz 2-6 mL, günde 3 kez alınır.
- 18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.

HARİCEN

- Taze ısırgan yaprakları veya toprak üstü kısımlarından yarı-katı lapa şeklinde hazırlanmış etanollü çözeltisi (sıcakken) romatizma ağrısı olan bölgeye sarılır ve 30 saniye kadar uygulanır. Bu uygulama günde bir kez yapılır.
- Krem ve kompres halinde basur ve tendonit gibi hastalıklar ile burkulma, yanık ve böcek ısırıkları şikâyetlerinde kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre, katı ekstre, taze sıkılmış su ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda dahilen kullanılmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Nadiren orta düzeyde mide-bağırsak sistemi şikâyetleri, ödem ve alerjik reaksiyonlar görülebilir.
  Zamanı geçtikten sonra toplanan yapraklar ve toprak üstü kısımlar böbrek taşı oluşumuna neden olabilir.
  Kalp ve böbrek rahatsızlıklarına bağlı ödemi olanlar kullanmamalıdır.
  Kan şekeri seviyesini düzenleyen ilaçlar ile birlikte kullanılmamalıdır.

- Diklofenak içeren ilaçlar ile birlikte kullanıldığında ilaç etkinliği artabilir.
- Kadınlarda beklenmeyen süt gelmesi ve ara kanama, erkeklerde meme büyümesi görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Isparta Gülü Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Rosa gallica* L., *R. centifolia* L., *R.damascena* Mill.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Gül
Bitkinin İngilizce adı: Rose
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş petalleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dried rose petals

Kullanım amacı

- Ağız ve boğaz mukozasının hafif iltihaplarında kullanılır.
  Hafif cilt iltihaplanmalarında kullanılır.

Kullanılış şekli

İnfüzyonları, ağız yıkama suyu ve cilt üzerine kompres yapılarak haricen kullanılır.

Doz

GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA AĞIZ YIKAMA SUYU

- ***İnfüzyon:*** 1-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür, soğutulur. Günde 3 kez ağız yıkama suyu olarak kullanılabilir.
- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.

GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA HAFİF CİLT İLTİHAPLARI

- ***İnfüzyon:*** 1-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su ilave edilir, 10-15 dakika demlenir, süzülür, soğutulur. Günde 3 kez cilt üzerine, etkilenen alana ıslak kompres şeklinde uygulanır.

Uyarılar!

- Gül suyu ile karıştırılmamalıdır. Gül suyu, gül yağı elde edilirken altta kalan sudur.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aktif bileşiğe aşırı hassasiyet gelişebilir.

- Kullanım sırasında şikâyetler 1 haftadan uzun süre devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

İngiliz Lavantası Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Lavandula angustifolia* Mill.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: İngiliz lavantası
Bitkinin İngilizce adı: English lavander
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dried lavander flowers

Kullanım amacı

- Zihinsel stres ve yorgunluğun giderilmesinde, uykusuzlukta, iştah kaybında, dolaşım bozukluklarında ve hazım şikâyetlerinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) ve sıvı ilaç şekilleri (tentür) halinde dahilen kullanılır.

Doz

GENÇ, YETİŞKİN VE YAŞLILARDA DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar suya eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde en fazla 3 kez içilir.
  ***Tentür (1:5, %50-60 etanol)*:** Tek doz 2-4 mL, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Aşırı dozda santral sinir sistemi depresyonu, kabızlık, solunum depresyonu, baş ağrısı, görme bozukluğu, bulantı ve konvülziyonlar oluşabilir.
- Aktif bileşiğe karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
- Araç kullanan kişiler almamalıdır, refleksleri etkileyebilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

İngiliz Nanesi Yaprağı

TÜRKİYE'DE BAHARAT OLARAK KULLANILAN NANELER *Mentha piperita* DEĞİLDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Mentha piperita* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: İngiliz nanesi
Bitkinin İngilizce adı: Peppermint
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Peppermint leaf

Kullanım amacı

- Hazımsızlık ve gaz şikâyetleri gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarını rahatlatmak amacıyla kullanılır.
- Tedavinin başarılı olması için uzun süreli kullanılması gerekir.

Kullanılış şekli

Nane yapraklarından hazırlanan çay (infüzyon) dahilen kullanılır. Katı veya sıvı ilaç şekilleri (tentür) halinde sunulan preparatları da bulunur.

Doz

4-11 YAŞ ARASINDAKİ ÇOCUKLARDA

- ***Çay (infüzyon)***: 1.0-1.5 g ufalanmış bitki 150 mL kaynar su ile 10-15 dakika demlenerek hazırlanan çay, her seferinde taze hazırlanarak günde 3 defa içilir. Günlük doz 3-4.5 g'dır.

GENÇLERDE

- ***Çay (infüzyon)***: 1.0-2.0 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir. Günlük doz 3-6 g'dır.

YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- ***Çay (infüzyon)***: 1.5-3.0 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL

kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir. Günlük doz 4.5-9 g'dır.

- ***Tentür (1:5, %45 etanol)***: Tek doz 2.0-3.0 mL olacak şekilde günde 3 defa alınır. Günlük doz 6-9 mL'dir.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)***: Tek doz 2.0-3.0 mL olacak şekilde günde 3 defa alınır. Günlük doz 6-9 mL'dir.

Uyarılar!

- Tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 4 yaş altı çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Nane yaprağından hazırlanan preparatlara veya mentole karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
- Reflüsü olan hastalarda nane yaprağı ve preparatları kullanılmamalıdır. Reflü şikâyetlerini, mide ekşimesi ve yanmasını artırabilir.
- Safra kesesi taşı ve diğer safra rahatsızlıkları olan hastalarda nane yaprağı ve preparatları dikkatli kullanılmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Java Çayı Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Orthosiphon stamineus* Benth.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Java çayı, kedibıyığı otu
Bitkinin İngilizce adı: Java tea
Kullanılan kısmı: Çiçeklenme devresinde toplanıp kurutulmuş yaprakları ve dal uçları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Java tea leaf

Kullanım amacı

- Bitkinin yaprakları ve dal uçları ile bunlardan hazırlanan ilaç şekilleri idrar yolları iltihaplanmalarında ve böbrek taşı varlığında idrar yollarını yıkamak için idrar miktarının artırılması amacıyla destekleyici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), kuru ekstre ve sıvı ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir (günlük doz 6-12 g; günlük en yüksek doz 12 g).
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2 g, günde 1-2 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 5-7:1, su)*:** Tek doz 360 mg, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 8-12:1, %60 etanol)*:** Tek doz 200-400 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 7-8:1, %70 etanol)*:** Tek doz 280 mg, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ve kuru ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında bol sıvı alınması önerilir.
- Kalp veya böbrek bozukluklarına bağlı olarak gelişen ödem varlığında bitkinin yaprakları ve bunlardan hazırlanan ilaç şekilleri kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler 2 haftadan uzun sürerse veya ateş, spazm, idrara çıkma zorluğu veya idrarda kan görülmesi gibi şikâyetler oluşursa derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kabalak

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN VE HARİCEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Petasites hybridus* (L.) P. Gaertn.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kabalak
Bitkinin İngilizce adı: Butterbur

Kadıntuzluğu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Berberis vulgaris* L.
Familya: Berberidaceae (Kadıntuzluğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kadıntuzluğu, karamuk, zibike, amberparis
Bitkinin İngilizce adı: Barberry, common barberry, European barberry
Kullanılan kısmı: Olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Barberry fruits

Kullanım amacı

- Meyvelerin infüzyonları ve etanollü ekstreleri akciğer, dalak, karaciğer hastalıklarında, boğmaca tedavisinde ve dolaşımı uyarıcı olarak kullanılır.
- Taze meyvelerden yapılan reçellerden kabızlıkta ve iştah açıcı olarak yararlanılır.
- Etanollü ekstreler mide ekşimesi ve mide kramplarında yararlıdır. Ekstrelerin ayrıca, enfeksiyon şüphesi olan durumlarda, ateşli soğuk algınlıklarında ve idrar yolları hastalıklarında, ağrılı Âdet tedavisinde kullanılışları da vardır.
- İlaç endüstrisinde, şurup halinde tat düzeltici amaçla kullanılır.
- Yoğunlaştırılmış meyve suyundan dişeti ve diş problemlerinde yararlanılır.
- C vitamini açısından zengin ve ekşi olmaları nedeniyle, olduğu gibi veya limonataya benzer serinletici, ekşi içecekler halinde de tüketilir.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), çay karışımları, meyve suyu ve ekstreleri şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon):*** 1-2 çay kaşığı, bütün veya ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde bir kez içilir.

Uyarılar!

- 12 yaş altı çocuklar kullanmamalıdır.
- Aşırı hassas kişiler veya bitki materyaline alerjisi olanlar kullanmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kakule Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Elettaria cardamomum* (L.) Maton
Familya: Zingiberaceae (Zencefilgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kakule
Bitkinin İngilizce adı: Cardamom
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş olgun tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cardamom seeds

Kullanım amacı

- Kakule pek çok ülkede baharat olarak kullanılan bir bitkidir.
- Hazımsızlık, gastrit ve gaz birikmesi gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanılır.
- Ağrı ve sancı giderici, safra akışını düzenleyici (koleretik), bağırsak boşaltıcı (müshil) amaçlarla da kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli

Bitkinin tohumları çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)***: 1-2 çay kaşığı taze toz edilmiş tohum üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

Uyarılar!

- Antikoagülan ve antiplatelet ilaç (kan sulandırıcı ilaç) kullanan kişilerin tedavileri süresince kakule tohumlarını kullanmaktan kaçınmaları gerekir. Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karahalile Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Terminalia chebula* Retz.
Familya: Combretaceae
Bitkinin Türkçe adı: Karahalile, küçük halile
Bitkinin İngilizce adı: Black myrobalan
Kullanılan kısmı: Ocak-Nisan arasında toplanıp kurutulmuş, tohumlarını da içeren meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black myrobalan fruit

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- İshal ve dizanteri başlangıcı ile ülser, kusma ve basur gibi sindirim sistemi hastalıklarında kullanılır.

Harici kullanılış:
- Yara iyileştirici etkilidir, ayrıca ağız iltihaplarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Meyveleri yenir ve çay (infüzyon, dekoksiyon) halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Meyve:*** 2-5 g meyve, 2-4 saatte bir tüketilir. Günlük doz 9 g'ı aşmamalıdır.
  Çay (infüzyon): 3-5 g meyve üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay sıcakken günde 2-3 kez içilir.

HARİCEN
Çay (dekoksiyon): 3-5 g meyve üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay yara üzerine sürülür.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- 12 haftadan daha uzun süre kullanılmamalıdır.
- Yüksek miktarlarda uzun süreli kullanılması kronik kabızlığa yol açabilir, karaciğer ve böbreklerde hasara neden olur.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karabiber Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Piper nigrum* L.
Familya: Piperaceae (Karabibergiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karabiber
Bitkinin İngilizce adı: Black pepper
Kullanılan kısmı: Olgunlaşmadan önce toplanıp kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black pepper fruit

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Mide şikâyetlerinde ve hazım problemlerinde, öksürükte ve nezlede kullanılır.
- Karaciğer ve metabolik fonksiyonlar üzerine etkilidir.
- Terletici ve idrar artırıcıdır.
- Tat reseptörlerini uyararak mide salgısını artırıcı refleks oluşturur.

***Harici kullanılış*:**
- Sinirsel ağrılar ve uyuzda kullanılır.

Kullanılış şekli
Meyveler toz edilerek dahilen ve haricen kullanılır.

Doz
- ***Toz*:** Tek doz 0.3-0.6 g, günlük toplam doz 1.5 g'dır.

Uyarılar!
- Antiepileptik bir ilaç olan fenitoin ile birlikte kullanıldığında fenitoinin atılımını geciktirir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karadut Meyvesi, Kökü, Gövde Kabuğu ve Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Morus nigra* L.
Familya: Moraceae (Dutgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karadut
Bitkinin İngilizce adı: Black mulberry
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri, yaprakları, kök ve gövde kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black mulberry fruits, roots and leaves

Kullanım amacı

- Meyvelerden hazırlanan şurup, ağız ve boğaz hastalıklarında kullanılır.
- Meyvelerin şeker hastalığı ve astıma karşı kullanıldığı da bilinmektedir.
- Kök ve gövde kabukları bağırsak boşaltıcı (müshil) ve tenya düşürücü olarak kullanılır.
- Yapraklardan şeker hastalığında yararlanılır, ayrıca yapraklardan hazırlanan infüzyonlar ateş düşürücü ve idrar artırıcı olarak dahilen kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz (meyveler), çay (infüzyon, dekoksiyon-meyveler, kabuklar, yapraklar) ve şurup (meyveler) halinde kullanılır.

Doz

AĞIZ-BOĞAZ HASTALIKLARI, ASTIM, ŞEKER HASTALIĞI, ATEŞ DÜŞÜRME, İDRAR ARTIRMA

- ***Toz:*** Meyve tozu günde 4-15 g dozda kullanılır.
  Karadut şurubu: 500 g taze meyve 500 g şeker ile kaynatılır ve sıcak iken tülbentten süzülür. Bu karışım günde 2-4 mL dozda kullanılır.

- ***Çay (infüzyon)***: 2 g yaprak tozuna 150 mL kaynar su ilave edilip 10-15 dakika demlenerek süzülür. Hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

MÜSHİL OLARAK

- ***Çay (infüzyon)***: 5-10 g parçalanmış kök kabuğu üzerine 500 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir ve süzülerek içilir (bal ile tatlandırılabilir).

TENYA DÜŞÜRÜCÜ OLARAK

- ***Çay (dekoksiyon)***: 15 g parçalanmış kök kabuğu 250 mL soğuk su ile kaynatılır, 5 dakika kısık ateşte bekletilir, süzülür ve sabahları aç karnına içilir.

Uyarılar!

- Karadut meyvelerinin, kök ve kök kabuklarının ve yapraklarının belirtilen dozlarda uygun şekilde kullanılması ile herhangi bir yan etki bildirilmemiştir. Ancak bu bitkiye ve Moraceae familyası bitkilerine karşı alerjileri olduğu bilinen kişilerce kullanılması sakıncalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanmamalıdır.
- Karbamazepin, irinotekan, siklosporin, simvastatin, trisiklik antidepresan veya HIV ilaçları kullanan kişiler karadut bitki kısımlarını ve preparatlarını kullanmamalıdır.
- Karadut, bazı ilaçların (benzodiazepinler, barbitüratlar, antidepresanlar) neden olduğu uyuşukluk halini artırabilir. Bu tip ilaçları kullanan kişilerin karadut bitkisini ve preparatlarını kullanırken (örn. araç veya makine kullanımında) dikkatli olmaları gerekir.
- Karadut, kan şekeri düzeylerini değiştirebilir. Bu nedenle kan şekerini düşüren ilaçları kullanan kişilerde karadut bitkisinin kullanımı sırasında dikkatli olunması önerilir. İlaç veya insülin kullanan şeker hastalarının kan şeker düzeyleri hekim tarafından izlenmelidir. İlaç ayarlamaları gerekebilir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karahindiba Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Taraxacum officinale* Weber ex Wiggers.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karahindiba
Bitkinin İngilizce adı: Dandelion
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dandelion root

Kullanım amacı

- Hafif sindirim bozukluklarında (gaz ve şişkinlik, hazımsızlık), karaciğer ve safra fonksiyonlarının düzenlenmesinde ve iştah açıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay, kuru ekstre ve sıvı ekstre halinde veya taze sıkılmış suyu şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)***: 4-10 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde en fazla 3 kez içilir.
  Çay (dekoksiyon): 3-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde en fazla 3 kez içilir.
  Kuru ekstre (DER 5.6-8.4:1, %60 etanol): Tek doz 300 mg, günde 2 kez veya 150 mg günde 3 kez kullanılabilir.
  Sıvı ekstre (DER 1:0.9-1.1, %30 etanol): Tek doz 90 damla, günde 3 kez kullanılabilir.
  Sıvı ekstre (DER 0.75:1, %30 etanol): Tek doz 35 damla, günde 3 kez kullanılabilir.
  Taze sıkılmış suyu (DER 1:0.5-0.8): Tek doz 10 mL, günde 3 kez kullanılabilir.

Uyarılar!

- Kuru ve sıvı ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
  12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Safra kanallarında tıkanıklık, enfeksiyon, safra kesesi taşı, karaciğer rahatsızlıkları, mide ülseri ve herhangi bir safra rahatsızlığı olan kişiler kullanmamalıdır.
- Böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği olanlar, şeker hastaları, potasyum miktarını artırabileceği için kullanmamalıdır.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Mide ağrısı ve midede asit artışına sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karahindiba
Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Taraxacum officinale* Weber ex Wiggers
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karahindiba
Bitkinin İngilizce adı: Dandelion
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Dandelion herb

Kullanım amacı
- İdrar miktarını artırarak idrar yollarının yıkanmasını sağlar ve idrar yollarının hafif rahatsızlıklarında tedaviye yardımcı olur.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon), tentür ve taze sıkılmış suyu dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)***: 4-10 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 3-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde en fazla 3 kez kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %25 etanol)***: Tek doz 2-5 mL, günde 3 kez kullanılabilir.
- ***Taze sıkılmış suyu***: Taze yaprakların sıkılmasıyla elde edilen özsuyu 5-10 mL, günde 2 kez kullanılabilir.

Uyarılar!
- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Safra kanallarında tıkanıklık, enfeksiyon, safra kesesi taşı, karaciğer rahatsızlıkları, mide ülseri ve herhangi bir safra rahatsızlığı olan kişiler kullanmamalıdır.
- Böbrek yetmezliği, kalp yetmezliği olanlar, şeker hastaları, potasyum miktarını artırabileceği için kullanmamalıdır.
- Mide ağrısı ve midede asit artışına sebep olabilir.
- Ağrılı idrara çıkma, idrarda kan, ateş gözlenirse bir hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler 2 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse veya
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karakafesotu

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN VE HARİCEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Symphytum officinale* L.
Familya: Boraginaceae (Hodangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karakafesotu
Bitkinin İngilizce adı: Comfrey

Karanfil Tomurcuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Syzygium aromaticum* (L.) Merill et L.M. Perry
Familya: Myrtaceae (Mersingiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karanfil
Bitkinin İngilizce adı: Clove
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçek tomurcukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Clove

Kullanım amacı

- Mide ülseri tedavisinde, hazımsızlık, şişkinlik ve ishal gibi mide-bağırsak sistemi hastalıklarının tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çiçek tomurcuklarından hazırlanan çay (dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

Çiçek tomurcuklarından çay (dekoksiyon) hazırlamak için herhangi bir doz bilgisine ulaşılamamıştır.

Uyarılar!

- Karaciğere toksik etki gösterebileceğinden dikkatli olunmalıdır.
- Aktif bileşiklere karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
- Uçucu yağının lokal alerjik reaksiyon oluşturabileceği belirtilmiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Karnıyarık Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Plantago afra* L. (*P. psyllium* L.), *P. indica* L.
Familya: Plantaginaceae (Sinirotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Karnıyarık, ateşyaprağı
Bitkinin İngilizce adı: Psyllium
Kullanılan kısmı: Tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Psyllium seed

Kullanım amacı

- Bağırsak hareketlerini düzenlemek amacıyla laksatif olarak kullanılır.
- Rektal veya anal cerrahi sonrası ağrılarda, basur (hemoroit) ve anal fissür gibi yumuşak dışkılama gerektiren durumlarda kullanılır.

Kullanılış şekli

Olgun, kuru ve bütün haldeki tohumlar doğrudan veya toz edilerek dahilen, yemek sırasında kullanılır. Etki 12-24 saat sonra başlar.

Doz

GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- Günde 25-40 g tohum bütün veya toz edilmiş halde, bol su ile 1-3 eşit doz şeklinde alınır.

6-12 YAŞ ARASI ÇOCUKLARDA

- Günde 12-25 g tohum bütün veya toz edilmiş halde, bol su ile 1-3 eşit doz şeklinde alınır.

Uyarılar!

- Toz edilmiş tohumlar 24 saat içinde tüketilmelidir.
- 6 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Öncesinde müshil kullanıp fayda görmeyen kişilerin kullanması önerilmez.
- Kabızlık şikâyeti 3 günden fazla sürerse hekime başvurulmalıdır.
- Kalp hastalığı olanların kullanması önerilmez.

- Lityum, B12 vitamini, kalp glikozitleri ve diğer kalp ilaçları, kumarinler ve karbamazepin ile eşzamanlı kullanılmamalıdır. Bu tohumların kullanılması sırasında tiroit ilaçlarının dozunun ayarlanması gerekir.
- İlaçların emilimini azaltır bu nedenle tohumlar ilaç kullanımından 30-60 dakika önce veya sonra kullanılmalıdır.
- Kandaki kolesterol ve şeker düzeylerinde azalmaya neden olabilir.
- Mide-bağırsak rahatsızlığı, mide ve bağırsak kanalında aşırı kasılma ve bağırsak tıkanması rahatsızlığı olan kişilerde ve şeker hastalarında kullanılmamalıdır.
- Alerji görülebilir. Anaflaktik şoka neden olabilir.
- Az miktar su ile alınması, özellikle yaşlı kişilerde yemek borusunda veya bağırsakta tıkanmaya sebep olabilir. Bol su ile alınması gerekmektedir.
- 2 haftadan daha uzun süren ve tanısı konmamış rektal kanaması olan kişiler tarafından kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kava Kava Toprak Altı Kısmı

BİTKİ VE PREPARATLARI CİDDİ KARACİĞER HASARINA VE KANSERE YOL AÇMASI NEDENİYLE KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Piper methysticum* G. Forst.
Familya: Piperaceae (Karabibergiller)
Bitkinin Türkçe Adı: Kava kava
Bitkinin İngilizce Adı: Kava kava

Kayışkıran Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Ononis spinosa* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kayışkıran
Bitkinin İngilizce adı: Restharrow, spiny restharrow
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Restharrow root

Kullanım amacı
İdrar yolları enfeksiyonlarında ve böbrek taşı varlığında idrar yollarını yıkamak için idrar miktarının artırılması amacıyla destekleyici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
Günlük toplam tüketilebilecek bitki kısmı 12 g'dır.
- ***Çay (infüzyon)***: 2-3 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir.

Uyarılar!
- Belirtilen dozlarda kullanılması halinde herhangi bir yan etki bilinmemektedir.
- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Tedavi süresince bol sıvı alınmalı, günde 2 L su tüketilmelidir.
- Kalp veya böbrek bozukluklarına bağlı olarak gelişen ödem varlığında kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında belirtiler 1 haftadan daha uzun sürer veya belir-

tiler kötüleşir ya da idrar yapma sırasında yanma, ağrı ve zorlanma hissi, spazm veya idrarda kan görülmesi gibi durumlar ortaya çıkarsa bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kebabiye Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Piper cubeba* L.
Familya: Piperaceae (Karabibergiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kebabiye, Kebabe
Bitkinin İngilizce adı: Cubeb
Kullanılan kısmı: Tam olgunlaşmadan toplanıp kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cubeb fruit

Kullanım amacı
- Meyveler iştah açıcı, sindirim kolaylaştırıcı ve mikrop öldürücü etkiye sahiptir.
- Gaz ve mide şikâyetlerini gidermek amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz edilerek doğrudan, ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Toz edilmiş meyveler*:** Günde 2-4 g dozda kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %70 etanol)*:** Günde 2-4 mL dozda kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Günde 2-4 mL dozda kullanılır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Toz edilmiş meyveler bol su ile alınmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek dozlar (8 g üzeri) idrar yolları, böbrek ve mesane ağrılarına neden olabilir. İdrar yapmada güçlük ve idrarda albümin yükselmesi görülebilir.
  Kusma, ishal, deri döküntüleri ve kalp rahatsızlığı gibi rahatsızlıklar ortaya çıkabilir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Keçisedefi Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Galega officinalis* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Keçisedefi, unkutotu
Bitkinin İngilizce adı: Goat's Rue
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Goat's Rue herb

Kullanım amacı
- İdrar artırıcı, kan şekerini düşürücü ve süt artırıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 2 g toz ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

Uyarılar!
- Kan şekerini düşürücü ilaç kullanan şeker hastaları hekime danışmadan kullanmamalıdır.
- Baş ağrısı ve kilo kaybı oluşabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kediotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Valeriana officinalis* L.
Familya: Valerianaceae (Kediotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kediotu
Bitkinin İngilizce adı: Valerian
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Valerian root

Kullanım amacı

- Uykuya dalmada güçlük, uyku bozuklukları ile orta dereceli huzursuzluk ve gerginlik durumlarında kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) ve kuru ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

UYKUYA DALMADA GÜÇLÜK

- ***Çay (infüzyon)*:** 0.3-3 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenip 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yatmadan 30 dakika veya 1 saat önce alınır. Bu çay günde en fazla 3 kez kullanılabilir.

UYKU BOZUKLUKLARI

***Kuru ekstre (DER 3-7.4:1, %40-70 etanol)*:** Tek doz 400-600 mg, günde 4 kez kullanılabilir. Yatmadan 30 dakika veya 1 saat önce alınmalıdır.

HUZURSUZLUK VE GERGİNLİK

- ***Kuru ekstre (DER 3-7.4:1, %40-70 etanol)*:** Tek doz 400-600 mg, günde 3 kez kullanılabilir.

Uyarılar!

- Kuru ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
En fazla 2-4 hafta süreyle kullanılması önerilir.
Yüksek dozda (20 g) kediotu kökü ilaç şekilleri kullanıldığında yorgunluk, karın krampları, göğüs sıkışması, sersemlik, el titremesi, göz bebeği büyümesi görülebilir. Bu belirtiler 24 saat içinde kaybolmadığı takdirde hekime başvurulmalıdır.
Mide-bağırsak şikâyetleri (bulantı ve karın ağrısı) görülebilir.

- Alkol ile birlikte tüketilmesi uygun değildir.
  Depresyon tedavisinde kullanılan MAO inhibitörleri, kafein ve warfarin ile birlikte kullanılmamalıdır.
  Kediotu ilaç şekilleri kullanıldıktan sonra iki saate kadar araç veya makine kullanılması önerilmez.
  Kullanım sırasında belirtiler kötüleşir veya iki haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kedipençesi Kök Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Uncaria tomentosa* (Willd. ex Schult.) DC.
Familya: Rubiaceae (Kökboyasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kedipençesi
Bitkinin İngilizce adı: Cat's claw
Kullanılan kısmı: Kök kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cat's claw root bark

Kullanım amacı

- Bağışıklık sistemini uyarıcı amaçla ve antiviral etkisinden yararlanmak için kullanılır.
- Romatizma şikâyetlerinin hafifletilmesinde de yararlanılır.

Kullanılış şekli

Çay (dekoksiyon) ve tozunu içeren ilaç şekilleri (kapsül) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (dekoksiyon)***: 30 g toz edilmiş bitki kısmı 800 mL soğuk su ile 45 dakika (500 mL sıvı kalana kadar) kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür, soğutulur ve buzdolabında saklanır. Sabahları aç karnına 60 mL içilir.
- ***Kapsül***: Kök kabuğu tozu taşıyan kapsül şeklindeki ilaç şekilleri günlük 250-1000 mg dozda kullanılabilir.

Uyarılar!

- Kapsül hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Otoimmün rahatsızlığı olanlar, organ nakli yapılmış olanlar (kemik illiği nakli dahil) kullanmamalıdır.
- Kan sulandırıcı ilaçlar ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Serum estradiol ve progesteron seviyelerini değiştirebilir.

- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Bir vakada kedi pençesi kullanımı sonrasında böbrek yetmezliği görülmüştür.
- Kullanım sırasında belirtiler kötüleşir veya 2 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır. Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kekik Suyu

Bitkinin bilimsel adı: *Thymus, Origanum, Tymbra, Saturea* ve *Coridathymus* türleri

Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)

Bitkinin Türkçe adı: Kekik

Bitkinin İngilizce adı: Thyme, oregano

Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü kısımlarından damıtma (buharı distilasyonu) yoluyla uçucu yağ elde edilmesi işlemi sonrasında uçucu yağın altında kalan damıtık su

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Thyme water, oregano water

Kullanım amacı

Dahili kullanılış:

- Kekik suyu öksürük ve bronşit gibi solunum yolu rahatsızlıklarında ve mide-bağırsak sorunlarında kullanılır.
- Kolesterolü ve kan şekerini düşürücü etkileri ve tansiyonu dengeleyici özelliği nedeniyle de kullanılmaktadır.

Harici kullanılış:

- Öksürük ve bronşit gibi solunum yolu rahatsızlıklarında gargara olarak kullanılır.
- Kekik suyuyla düzenli olarak ağız çalkalamak ağızda bulunan bakteri sayısını azalttığı için diş ve diş eti hastalıklarının önlenmesine yardımcı olur.
- Antiseptik etkisi ile açık yaraların temizlemesinde de yararlıdır.
- Böcek ısırığı, egzama veya diğer nedenlerle oluşan inatçı kaşıntılar için de kekik suyu kullanılabilir. Bir parça pamuğa birkaç damla kekik suyu damlatıldıktan sonra ilgili bölgeye sürülür ve kuruması beklenir.

TÜRKİYE BİTKİ ÖRTÜSÜNDE DOĞAL OLARAK YETİŞEN 5 AYRI CİNSE MENSUP 100'DEN FAZLA BİTKİ TÜRÜ ÜLKEMİZDE "**KEKİK**" ADI ALTINDA BİLİNMEKTE VE KULLANIL-

MAKTADIR. BU BİTKİLERDEN UÇUCU YAĞ ELDE EDİLİRKEN KAZANILAN YAĞ ALTI SULARIN TAMAMI DA "**KEKİK SUYU**" OLARAK ADLANDIRILIR.

KEKİK SUYU, TEDAVİ AMAÇLI KULLANIMDA DİKKAT GEREKTİREN BİR SUDUR. SAF KEKİK SUYUNUN TADI OLDUKÇA ACI OLDUĞU İÇİN TÜKETİLMESİ ZORDUR. ÜLKEMİZDE PİYASAYA SUNULAN KEKİK SULARININ HANGİ BİTKİDEN ELDE EDİLDİĞİ VE KİMYASAL BİLEŞİMLERİ TAM OLARAK BİLİNMEMEKTEDİR. KEKİK SULARININ DAHİLEN HANGİ DOZDA KULLANILACAĞINA AİT BİLİMSEL VERİLERE DE RASTLANMAMAKTADIR. ETKEN MADDE MİKTARLARI (karvakrol ve timol) FAZLA OLAN KEKİK SULARININ BİLİMSEL KAYNAKLARA DAYALI OLMAYAN DAHİLEN KULLANIMLARI SIRASINDA MİDE YANMASI GİBİ ŞİKÂYETLERE SIKÇA RASTLANMAKTADIR. BU NEDENLE PİYASADA BULUNAN KEKİK SULARININ KULLANIMI KİŞİ SAĞLIĞI AÇISINDAN UYGUN OLMAYABİLİR!

Kekik Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Thymus vulgaris* L., *T. zygis* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kekik
Bitkinin İngilizce adı: Thyme
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Thyme herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Üst solunum yolları enfeksiyonlarında ve soğuk algınlığına bağlı öksürüklerde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Cildin mikroplardan temizlenmesi için kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre, yumuşak ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA ÜST SOLUNUM YOLLARI ENFEKSİYONLARI VE ÖKSÜRÜK İÇİN DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)***: 1-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %24 etanol)***: Tek doz 1-2 mL, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre [DER 1:1.16, %85 gliserol: %25 etanol (0.1:2)]***: Tek doz 1.2-2.4 mL, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre [DER 1:2-2.5, %10 amonyak:%85 gliserol: %90 etanol (20:70:109)]***: Tek doz 1-4 g, günde 1-7 kez kullanılır. Günlük toplam doz en fazla 14 g.

- ***Sıvı ekstre [DER 1:4.5 %10 amonyak:%85 gliserol:%96 etanol:su (1.2:25:112:113)]*:** Tek doz 480-960 mg, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1.5-2.4, su)*:** Tek doz 10 mL, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 6-10:1, %70 etanol)*:** Tek doz 75-200 mg, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 1.6-2.4:1, %96 etanol)*:** Tek doz 135 mg, günde 1-3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 7-13:1, su)*:** Tek doz 100-200 mg, günde 3-4 kez kullanılır.

  ***Yumuşak ekstre (DER 5-8:1 %25-30 etanol)*:** Tek doz 50 mg, günde 6 kez kullanılır.

  ***Tentür (1:10, %70 etanol)*:** Tek doz 40 damla, günde 3 kez kullanılır.

  ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Tek doz 2-6 mL, günde 3 kez kullanılır.
- 4-12 yaş aralığındaki çocuklarda aşağıda belirtilen ilaç şekilleri dışında kalan ilaç şekilleri kullanılmamalıdır.

4-12 YAŞ ÇOCUKLARDA ÜST SOLUNUM YOLLARI ENFEKSİYONLARI VE ÖKSÜRÜK İÇİN DAHİLEN

- ***Sıvı ekstre [DER 1:2-2.5, %10 amonyak:%85 gliserol:%90 etanol (20:70:109)]*:** Tek doz 0.5-0.9 mL, günde 3-5 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1.5-2.4, su)*:** Tek doz 7-10 mL, günde 2-3 kez kullanılır.
- 4 yaş altındaki çocuklarda kullanılması uygun değildir.

CİLDİN MİKROPLARDAN TEMİZLENMESİ İÇİN HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)*:** 5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, gargara ve ağız yıkama suyu olarak kullanılır.
- ***Banyo suyu*:** 500 g bitkinin 4 L kaynar su içerisinde bekletilip süzülmesi ile hazırlanan su, banyo suyu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 4 yaş altındaki çocuklarda kullanılması uygun değildir.

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Nadir de olsa mide şikâyetleri görülebilir ve bitkiye karşı hassasiyet gelişebilir.
- Bitkilere karşı alerjik reaksiyon gösteren kişilerde kullanılması sakıncalıdır.
- Çok nadiren alerjik temasla gelişen deri iltihabı ve astım vakaları bildirilmiştir.
- Kekik kullanımı sırasında bazı tıbbi bitkilere aşırı duyarlılığı olan kişilerde çapraz reaksiyonlar gelişebilir (örn. huş ağacı polenlerine veya maydanoz ve benzeri bitkilere duyarlı olan kişilerde). Bu nedenle kekik bitkisini kullanan ve bu sırada başka tıbbi bitkilerden ve bitkisel ilaç şekillerinden yararlanan kişilerin dikkatli olması gerekir.
- Kalp yetmezliği olan kişilerde, ciddi ateşli enfeksiyonlarda, aşırı kas gerginliği durumlarında ve büyük deri yaralarında kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler kötüleşir veya bir haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kenger Sakızı

Bitkinin bilimsel adı: *Gundelia tournefortii* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kenger
Bitkinin İngilizce adı: Gundelia
Kullanılan kısmı: Kökten elde edilen sakız
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Gundelia lateks

Kullanım amacı
- Diş ağrıları, diş eti rahatsızlıkları ve dişlerin beyazlatılmasında, mide ağrısında, şişkinlikte ve hazımsızlıkta kullanılır.
- Sert yapısı nedeniyle yüz ve çene kaslarının güçlenmesine yardımcı olur.

Kullanılış şekli
Kenger köklerinden elde edilen lateks sakız olarak kullanılır.

Doz

Uyarılar!
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.

Saklama koşulları
Serin bir yerde ve plastik olmayan kaplarda su içinde saklanmalıdır.

Kenger Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Gundelia tournefortii* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kenger
Bitkinin İngilizce adı: Gundelia
Kullanılan kısmı: Taze veya kurutulmuş tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Gundelia seed

Kullanım amacı

- Şeker hastalığı, mide ve bağırsak sistemi hastalıkları ile vitiligoda kullanılır.
- Antioksidan, antibakteriyel, iltihap giderici, kalp koruyucu ve idrar artırıcı etkileri de bulunmaktadır.

Kullanılış şekli

Tohumlar doğrudan ve ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

Uyarılar!

- 300 mg/kg dozda kullanılan kenger tohum ekstresinin karaciğer için yüksek toksik etkiye sahip olduğu belirlenmiştir. Bu nedenle karaciğer için tehlikeli olabilir.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Keten Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Linum usitatissimum* L.
Familya: Linaceae (Ketengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Keten
Bitkinin İngilizce adı: Flax
Kullanılan kısmı: Bitkinin olgun ve kurutulmuş tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Flaxseed, linseed

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Kabızlık tedavisinde veya yumuşak dışkı ile kolay dışkılama istenen durumlarda, huzursuz bağırsak sendromunda, divertikülitte, mide ve bağırsak enfeksiyonlarında kullanılır.
- Kolesterol düşürücü etkisi nedeniyle de kullanılmaktadır.

Harici kullanılış:
- Deri iltihaplanmalarında kullanılır.

Kullanılış şekli
- Tohumlar doğrudan çiğnenerek ve yeterli miktarda sıvı yardımıyla tüketilerek veya ekmek ve keklere katılarak ya da maserasyonu şeklinde dahilen kullanılır.
- Haricen yakı olarak uygulanır.

Doz
KABIZLIKTA DAHİLEN
- Bütün halde 10-15 g tohum günde 2-3 kez, yemeklerden yarım ya da bir saat önce çiğnenerek ve 150 mL su ile tüketilir. Etki 12-24 saat sonra (veya daha geç) görülür.

KOLESTEROL DÜŞÜRMEK İÇİN DAHİLEN
- Kullanılmadan hemen önce toz edilmiş 30-50 g tohum su ile alınabilir veya ekmek (kek vb) üzerine ekilerek tüketilebilir.

MİDE VE BAĞIRSAK ENFEKSİYONLARI TEDAVİSİNDE DAHİLEN

- Kullanmadan hemen önce öğütülmüş 2-4 yemek kaşığı tohum 150 mL su ile alınır. Kuru halde kullanılmamalıdır.

HARİCEN

30-50 g tohum, nemli ısı uygulaması ile yakı veya kompres şeklinde kullanılır.

Uyarılar!

- *Lolium temulentum* L. (delice çim) ve diğer çim bitkilerinin tohumlarıyla kesinlikle bulaşmış olmamalıdır.
- Öğütülmüş tohumların 24 saatten daha uzun süre sonra kullanılması uygun değildir.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Yatmadan hemen önce kullanılmamalıdır.
- Önerilen dozlarda, etki 12-24 saat sonra görülebilir. Ancak bazen etki 2-3 gün sonra ortaya çıkabilir.
- Kabızlık sorunu üç gün içinde çözülmezse bir eczacıya veya hekime danışılmalıdır.
- Bütün halde fazla miktarda kullanıldığında bağırsak tıkanıklığı olabileceği için tohumlar mutlaka çiğnenerek veya ezilerek ve mümkün olduğunca bol su ile kullanılmalıdır. Yetersiz miktarda su ile tüketim sonucunda gaz meydana gelebilir, ağrı oluşabilir.
- Yeterli sıvı olmadan alınması keten tohumunun şişmesine neden olacağı için boğazın veya yemek borusunun tıkaması ve boğulma görülebilir.
- Bağırsak tıkanması riskini azaltmak için, bağırsaklarda peristaltik hareketi azalttığı bilinen ilaçlarla (örn. opioidler, loperamid) birlikte kullanılmalıdır.
- Bağırsakların iltihaplanması durumunda, keten tohumunun kullanılmadan hemen önce sıvı ile şişmesinin sağlanması ve daha sonra tüketilmesi gerekir.
- Bağırsak tıkanmasında, mide girişi ve özofagus daralmasında ve tıkanmasında, incebağırsağın akut iltihaplı hastalıklarında ve megakolonda kullanılmamalıdır.
- Keten tohumu, bağırsak alışkanlıklarında ani değişiklik olan ve bu durumu iki haftadan uzun süren hastalar tarafından kullanılmamalıdır.

- Çok yüksek miktarda keten tohumu kullanılması su ve elektrolit düzeyinin bozulmasına neden olabilir (aşırı potasyum kaybı görülebilir).
- Çok zayıf hastalar ve yaşlılar tıbbi gözetim altında kullanabilirler.
- Bileşiminde bulunan etkin maddelere karşı aşırı duyarlılığı olan kişilerde alerjik reaksiyonlar gelişebilir. Nadir de olsa anaflaksi benzeri belirtiler görülebilir.
- Birlikte alınan diğer ilaçların emilimini geciktirebilir, bu nedenle ilaç alımından 30-60 dakika önce veya sonra kullanılmalıdır.
- Tanı konmamış rektal kanaması ve müshil kullanımından sonra dışkılamada sorunu devam eden hastalar tarafından kullanılmamalıdır.
- Yutma zorluğu çeken hastalar tarafından kullanılmamalıdır.
- Keten tohumunu kullandıktan sonra kusma meydana gelmişse, yutma veya nefes alma güçleşmişse derhal tıbbi yardım alınmalıdır.
- Şeker hastalarında şeker emilimini geciktirerek ani şeker düşmesine sebep olabileceği için dikkatli kullanılmalıdır.
- Kalp hastaları tarafından kullanılmamalıdır.
- Sağlıklı kadınlarda östrojenik bir etkiye sahip olabileceği için uzun süreli keten tohumu kullanımından kaçınılmalıdır.
- Âdet dönemindeki kadınlarda, içerdiği fitoöstrojenler nedeniyle hormonal belirtiler gözlenmiştir.
- Hormon kökenli tümörleri olan kadınlar kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kırkkilitotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Equisetum arvense* L.
Familya: Equisetaceae (Atkuyruğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kırkkilitotu, atkuyruğu
Bitkinin İngilizce adı: Horsetail
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Horsetail herb

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Hafif idrar yolu şikâyetlerinde idrar miktarını artırarak idrar yolunu yıkamak amacıyla kullanılır.

Harici kullanılış:
- Yüzeysel hafif yaraların tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Parçalanmış bitki, çay (infüzyon ve dekoksiyon), taze bitkinin sıkılmasıyla elde edilen su, taze bitkiden hazırlanan sıvı ekstre ve kuru ekstre halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
Parçalanmış bitki kısmı: 500-570 mg, günde 3 kez katı halde kullanılır (günlük en yüksek doz: 1.5-1.7 g).
Çay (infüzyon): 1-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir.
Çay (dekoksiyon): 1-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir.
Taze bitkinin sıkılmış suyu (DER 1:1.6-2.0): Tek doz 10-20 mL, günde 3 kez kullanılır.

***Taze bitkiden elde edilen sıvı ekstre (DER 1:9, su)*:** Tek doz 10 mL, günde 3-4 kez kullanılır.

- ***Sıvı ekstre (DER 1:5, %96 etanol)*:** Tek doz 0.96-1.23 mL, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:4.5-5.0, %20 etanol)*:** Tek doz 1.1 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1 %25 etanol)*:** Tek doz 1-4 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:4-5 %31.5 etanol)*:** Tek doz 0.7 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 4-7:1, su)*:** Tek doz 370 mg, günde 3 kez veya 540 mg günde 2 kez kullanılır. Günlük toplam doz: 1080-1110 mg
  ***Kuru ekstre (DER 7.5-10.5:1, %70 etanol)*:** Tek doz 200-225 mg, günde 3 kez kullanılır.

HARİCEN

- 10 g parçalanmış bitki kısmından 1 L suda hazırlanan dekoksiyon yaralı bölgeyi yıkamak için veya sargı bezine emdirilerek etkilenen bölgeye kompres yapmak için günde birkaç kez kullanılır
- 40 mL taze bitkiden sıkılmış su 500 mL su içinde seyreltilir ve yaralı bölgeyi yıkamak için veya sargı bezine emdirilerek etkilenen bölgeye kompres yapmak için günde birkaç kez kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ve kuru ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet varsa kullanılmamalıdır.
- Bazı kalp ve böbrek hastalıkları gibi sıvı alımının kısıtlandığı durumlarda kullanılmamalıdır.
- Ağrılı idrara çıkma, ateş, spazm veya idrarda kan görülürse derhal hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler kötüleşir veya bir haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kırlangıçotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Chelidonium majus* L.
Familya: Papaveraceae (Gelincikgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kırlangıçotu
Bitkinin İngilizce adı: Greater celandine, devil's milk
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Greater celandine herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Hafif hazımsızlık ve safra şikâyetlerinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Siğiller için kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) olarak ve toprak üstü kısımların sıkılmasıyla elde edilen sütü kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)***: 1-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir.

HARİCEN
- Taze bitkinin toprak üstü kısımlarından sıkılarak elde edilen süt, siğil üzerine sürülerek kullanılır.

Uyarılar!
- DOĞRU DOZLARDA KULLANILMADIĞINDA, TAŞIDIĞI ALKALOİTLER NEDENİYLE KARACİĞER TOKSİSİTESİ YAPABİLİR.
- Karaciğer rahatsızlığı olanlar kullanmamalıdır.

12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Safra yollarında tıkanıklık ve taş olması halinde kullanılmamalıdır. Karaciğer enzimlerinde ve bilirubin düzeylerinde yükselme olabilir.
- 4 hafta boyunca kullanıldığında karaciğer enzimleri kontrol edilmelidir.
- Mide bulantısı ve ishal görülebilir.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır. Belirtiler dahilen kullanım sırasında 2 haftadan, haricen kullanım sırasında 4 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kırmızıbiber Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Capsicum annuum* L. var. *minimum* (Miller) Heiser, *C. frutescens* L.
Familya: Solanaceae (Patlıcangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kırmızıbiber
Bitkinin İngilizce adı: Red pepper
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Red pepper fruit

Kullanım amacı

- Haricen romatizma ağrılarında, yakıcı ve kan toplayıcı olarak kullanılır.
- İlaç şekilleri kas ağrılarının hafifletilmesi için kullanılır.
- Omuz, kol ve sırt bölgesinin ağrılı kas spazmlarında yararlıdır.
- Meyvelerden elde edilen kapsaisin maddesini taşıyan ilaç şekilleri nöropati (sinir ağrısı), sedef, osteoartrit (eklem romatizması) ve zona gibi rahatsızlıklar süresince gelişen ağrılarda kullanılır.

Kullanılış şekli

Yakı (yumuşak ekstre) ve yarı-katı ilaç şekilleri halinde haricen kullanılır.

Doz

- ***Yakı:*** Yumuşak ekstreden ***(DER 4-7:1, %80 etanol)*** hareketle kapsaisin üzerinden hesaplanmış 11 mg kapsaisinoit taşıyan 1 adet yakı (22x14 cm) (=35 mg-mikrogram/cm^2) etkilenen bölgeye uygulanır ve 4-12 saat arası tutulur. Aynı bölgeye tekrar uygulanacaksa 12 saatin geçmesi beklenir.
- ***Yakı:*** Yumuşak ekstreden ***(DER 4-7:1, %80 etanol)*** hareketle kapsaisin üzerinden hesaplanmış 4.8 mg kapsaisinoit taşıyan 1 adet yakı (12x18 cm) (=22 mg-mikrogram/cm^2) etkilenen bölgeye uygulanır ve 4-12 saat arası tutulur. Aynı bölgeye tekrar uygulanacaksa 12 saatin geçmesi beklenir. 18 yaşın altındaki gençlere ve çocuklara uygulanması önerilmez.

Yarı katı ilaç şekli (DER 4-7:1, %80 etanol): 100 gramın 40-53

mg kapsaisinoit içeren yarı katı ilaç şekli, etkilenen bölgeye ince bir tabaka şeklinde günde 2-4 kez uygulanır. 18 yaşın altındaki gençlere ve çocuklara uygulanması önerilmez.

- ***Yarı katı ilaç şekli (DER 1.5-2.5:1, %96 etanol)***: 100 gramında 50 mg kapsaisinoit içeren yarı katı ilaç şekli, etkilenen bölgeye ince bir tabaka şeklinde günde 2-4 kez uygulanır. 18 yaşın altındaki gençlere ve çocuklara uygulanması önerilmez.
  Yarı katı ilaç şekli (DER 11-30:1, izopropanol): 100 gramında 53 mg kapsaisinoit içeren yarı katı ilaç şekli, etkilenen bölgeye ince bir tabaka şeklinde günde 2-4 kez uygulanır.

Uyarılar!

- Yumuşak ekstre ve yarı-katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaşın altındaki gençlere ve çocuklara uygulanması önerilmez.
- Ağrı kesilinceye kadar, gerekirse 3 hafta kadar uygulamaya devam edilmelidir. 3 haftalık kullanımdan sonra en az 2 hafta ara verilmelidir.
- Uygulama bölgesinde yanma, kaşıntı ve kabarcık oluşturabilir.
- Yakının çıkarılmasından sonra, aynı bölgeye 12 saat geçmeden başka bir ilaç uygulaması yapılmamalıdır.
- Aktif maddeye veya diğer kapsaisinoit kaynaklarına aşırı duyarlılığı olanlarda kullanılmamalıdır.
- Tıbbi ürün, yaralı ve egzamalı cilde, göze ve mukozaya uygulanmamalıdır.
- Deriye zarar vermemek için uygulama alanı çizilmemelidir.
- Tedavi esnasında ek ısı kaynakları uygulanmasından kaçınılmalıdır (örneğin, güneş enerjisi veya kızılötesi radyasyon, ısıtma yastığı veya ılık su). Sıcaklığın etkisi ayrıca fiziksel aktivite (terleme) ile yoğunlaşabilir.
  Deri üzerine uygulanan ve bölgenin ısısını artıran (kızarıklığı artıran) diğer ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
  Kullanım sırasında şikâyetlerin 1 haftadan uzun sürmesi veya daha da kötüleşmesi durumunda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kırmızı Kantaron Çiçekli Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Centaurium erythaea* Rafn.
Familya: Gentianaceae (Kızılkantarongiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kırmızı kantaron, gelin düğmesi
Bitkinin İngilizce adı: Centaury, European centaury
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Centaury herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Hazımsızlıkta, hafif mide-bağırsak şikâyetlerinde ve geçici iştah kaybı durumlarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Yaraları iyileştirmek için kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay, sıvı ve yumuşak ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- ***Toz edilmiş toprak üstü kısımları*:** Tek doz 0.25-2.0 g olacak şekilde, günde 3 defaya kadar alınır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 4 defaya kadar içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2-4 mL olacak şekilde günde 3 defaya kadar kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 1:10, su)*:** Tek doz 0.2 g olacak şekilde günde birkaç kez kullanılır. Günlük toplam doz 1-2 g.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Tek doz 1.5-5.0 g olacak şekilde, günde

3 defaya kadar kullanılır.
- Çocuklarda ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.

Uyarılar!
- Sıvı ve yumuşak ekstreler ile tentür hazırlanmasında eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklar ve 18 yaş altı gençlerde kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir. Yüksek dozlarda alındığında midevi rahatsızlıklar ve bulantı yapabilir.
- İyileşme görülmesi için uzun süreli kullanım gerekir.
  Bitkinin aktif bileşiklerine karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
- Mide salgısını artırıcı etkisi olması nedeniyle mide ve bağırsak ülserli kişilerde kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler kötüleşir veya iki haftadan uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kırmızı Yonca Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Trifolium pratense* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kırmızı yonca, çayır tırfılı, çayır üçgülü
Bitkinin İngilizce adı: Red clover
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Red clover flower

Kullanım amacı
- Menopoz şikâyetlerinde (sıcak basması, aşırı terleme vb.) kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve sıvı ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir. Günlük en yüksek doz 4 g.
- ***Sıvı ekstre DER 1:1, %25 etanol*):** Tek doz 1.5-3 mL, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Aktif bileşenlere karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Tamoksifen adlı ilaç ile birlikte kullanılmamalıdır.
- Herhangi bir sebeple hormon tedavisi alanlar kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kısamahmut Otu

CİDDİ KARACİĞER TOKSİSİTESİNE SAHİP OLDUĞU KANITLANDIKTAN SONRA BİTKİNİN TIBBİ AMAÇLA KULLANIMI YASAKLANMIŞTIR. ZEHİRLİDİR VE KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Teucrium chamaedrys* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kısamahmut otu, basurotu, mayasıl otu
Bitkinin İngilizce adı: Germander, wall germander

Kızılağaç Kabuğu ve Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Alnus glutinosa* (L.) Gaertner
Familya: Betulaceae (Huşgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kızılağaç
Bitkinin İngilizce adı: Black alder, European alder
Kullanılan kısmı: Kabukları ve yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bark and leaves

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Kabuk ve yaprakları bağırsak kanamalarında etkilidir.
- Kabuklar belirli aralıklarla yükselen ateşin (örn. memenin süt birikimine bağlı olarak şişmesi sonucu annede ateş görülmesi) düşürülmesi için kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Kabuk ve yapraklar bakteri nedenli boğaz ağrılarında ve farenjitte kullanılır.
- Kabuklar bazı cilt rahatsızlıklarında da kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon veya dekoksiyon) halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-3 g ufalanmış yaprak üzerine 150 mL sıcak su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 5-6 g parçalanmış kabuk üzerine 150 mL soğuk su eklenir, 15-20 dakika kaynatılır, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 5-6 g parçalanmış kabuk üzerine 150 mL soğuk

su eklenir, 15-20 dakika kaynatılır, süzülür. Hazırlanan çay gargara olarak kullanılır.
- 5-6 g ufalanmış kabuk sirkeye yatırılıp 24 saat bekletildikten sonra süzülür. Sirkeli süzüntü bit ve uyuz kaynaklı cilt rahatsızlıklarında cildi temizlemek için kullanılır.

Uyarılar!
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kabuk ve yapraklar çok iyi kurutulmuş olmalıdır. Taze halde kullanılmaları bulantı ve kusmaya neden olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte kullanılmamalıdır.
- Emzirme döneminde hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kibritotu Sporu (Göbektozu)

Bitkinin bilimsel adı: *Lycopodium clavatum* L.
Familya: Lycopodiaceae (Kibritotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kibritotu, kurtayağı
Bitkinin İngilizce adı: Lycopodium, clubmoss
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş olgun sporları (göbektozu)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lycopodium spores, clubmoss spores

Kullanım amacı

- Kaşıntı ve egzama gibi deri hastalıklarında ve özellikle çocuklarda görülen pişiklerde kullanılır.
- Yara kurutucudur.

Kullanılış şekli

Toz halinde haricen kullanılır.

Doz

- ***Toz:*** Toz haldeki sporlar tedavi uygulanacak yere serpilir. Günlük doz 1.5 g.

Uyarılar!

Önerilen dozlarda kullanıldığı takdirde herhangi bir istenmeyen etki bildirilmemiştir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kiraz Sapı

Bitkinin bilimsel adı: *Prunus avium* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kiraz
Bitkinin İngilizce adı: Cherry
Kullanılan kısmı: Meyve sapları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cherry stalk

Kullanım amacı
- İdrar artırıcı olarak kullanılır.
- Ödemin boşaltılmasında ve toksinlerin atılmasında da yararlıdır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 3 g kurutulmuş bitki kısmı üzerine 100 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür.
- Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir.

Uyarılar!
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kişniş Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Coriandrum sativum* L.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kişniş
Bitkinin İngilizce adı: Coriander
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Coriander fruits

Kullanım amacı

- İştah açıcı, gaz söktürücü, hazmı kolaylaştırıcı, Kas gevşetici ve karaciğer koruyucu olarak kullanılır. Bakteri ve mantarlara karşı etkilidir.
- Gastrit ve ishalde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) ve tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

***Çay (infüzyon)*:** 1-3 g yeni toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150-200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez öğün aralarında içilir (Günlük toplam doz 3 g).

***Tentür (%45 etanol)*:** Yemeklerden sonra 10-20 damla kullanılır.

Uyarılar!

- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  Bazı hassas kişilerde aletjik reaksiyon görülebilir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kitre Zamkı

Bitkinin bilimsel adı: *Astragalus gummifer* Labill., *A. microcephalus* Willd., *A. kurdicus* Boiss.

Familya: Fabaceae (Baklagiller)

Bitkinin Türkçe adı: Geven

Bitkinin İngilizce adı: Astragalus

Kullanılan kısmı: Gövde ve dalların çizilmesi ile elde edilen, kurutulmuş zamk benzeri salgı

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Gum tragacanth, tragacanth

Kullanım amacı

- Kabızlığa karşı kullanılır. Bağırsaklarda suyu tutup şişerek bağırsak hareketlerini artırır.

Kullanılış şekli

Kitre zamkı toz halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Toz:*** 1 çay kaşığı (yaklaşık 3 g) toz haldeki kitre zamkı 250-300 mL su ile alınır.

Uyarılar!

- Belirtilen dozda ve şekilde kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Taşıdığı proteinler nedeniyle alerjik reaksiyonlara sebep olabilir.
  Bol su ile alınmalıdır. Uygun miktarda su ile alınmazsa bağırsak tıkanıklığı ve yemek borusu daralmasına sebep olur.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Dayanıksız olduğundan uzun süreli saklanması uygun değildir.

Klorella

Bitkinin bilimsel adı: *Chlorella vulgaris* Beijerinck, *C. sorokiniana* Shihira & R.W. Krauss
Familya: Chlorellaceae
Bitkinin Türkçe adı: Mikroalg (yeşil alg, tatlı su yosunu)
Bitkinin İngilizce adı: Chlorella, green alg
Kullanılan kısmı: Tümü
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Chlorella

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Bağışıklık sistemini ve kan yapıcı (hematopoetik) sistemi düzenlemek, radyoterapi ve kemoterapinin yan etkilerini azaltmak amacıyla kullanılır.
- Yaşlanmaya bağlı kalp-damar hastalıkları, yüksek tansiyon, şeker hastalığı ve katarakt gibi hastalıkların önlenmesinde ve damar tıkanıklığı riskini azaltmakta kullanılır.
  Kaslarda ağrı ile kendini gösteren yumuşak doku romatizmasında (fibromiyalji), kronik obstrüktif akciğer hastalığında (KOAH) görülen solunum problemlerinde, menopoz sonrası sıkıntıları rahatlatma ve ağız kokusunu giderme amacıyla kullanılır.
  Besin değerinin yüksek olması nedeniyle beslenmeyi destekleyici olarak kullanılır.

Harici kullanılış:
- Cildi temizleyici olarak kullanılır. Kollajen oluşumunu hızlandırarak ciltteki kırışıklıkları giderir.
- Doğumdan sonra oluşan çatlakları, güneş banyosu sırasında meydana gelen güneş yanıklarını ve diyabet kaynaklı cilt yaralarını iyileştirir.
- Deri iltihaplarında, siğillerde, yaralarda kullanılmaktadır.
- Keratin oluşumunu artırarak saç köklerini güçlendirir.

Kullanılış şekli
Toz, sıvı ekstre, tablet, kapsül, krem, merhem ve losyonları kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz:*** Klorella tozunun çok keskin bir tadı vardır. Bu nedenle olduğu gibi kullanılamaz. Keskin tadını maskelemek için muz, hindistan cevizi suyu, limon suyu veya vanilya tozuna yarım çay kaşığı klorella tozu ilave edilerek kullanılır. Günlük doz 2-3 g.
- ***Sıvı ekstre:*** Tablet ve/veya kapsüllerle birlikte, günde 100-150 mL kullanılır.
- ***Tablet:*** 300 mg'lık tabletler, günde 1-3 kere, günlük doz 2-3 g olacak şekilde, yemeklerden 30 dakika önce bol su ile alınmalıdır.
- ***Kapsül:*** 600 mg'lık kapsüller, günde 1-3 kere, günlük doz 2-3 g olacak şekilde, yemeklerden 30 dakika önce bol su ile alınmalıdır.

HARİCEN
- Krem, merhem ve losyonları, etkilenen bölgeye uygulanır.

Uyarılar!
- İlaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- İki aydan uzun süre kullanılmamalıdır.
- Dışkının rengi yeşile döner. Bu, beklenen bir durumdur.
- İlk iki haftada ishal, şişkinlik, mide krampları, mide bulantısı, gaz şikâyetleri, yüz ve dilde şişme, baş ağrısı, baş dönmesi, titreme gibi yan etkiler görülebilir.
- Solunum durmasına kadar gidebilen ciddi alerjik sorunlar görülebilir. Bu durumda derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Cildi güneş ışınlarına karşı aşırı duyarlı hale getirir. Güneş kremi kullanmadan ve koruyucu kıyafetler giymeden dışarı çıkılmamalıdır.
- Şeker ve tansiyon ilacı alan hastalar kullanmamalıdır.
- Bağışıklık sistemi çok zayıf kişiler, çoklu skleroz (MS), lupus (SLE) ve romatizma (RA) gibi hastalıkları olanlar ile bağışıklık sistemini uyarıcı ilaç alanlar kullanmamalıdır.
- Bağışıklık sistemini baskılayan ilaçlarla (siklosporin, azatioprin, basiliksimab, daklizumab, muromonab-CD3, mikofenolat, takro-

limus, sirolimus, prednizon ve kortikosteroidler) etkileşebilir. Birlikte alındıklarında bu ilaçların etkisini azaltır.
Yüksek oranda K vitamini taşıdığından, warfarin gibi kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
Az da olsa iyot taşıdığı için, iyot alerjisi olanlar kullanmamalıdır.

- Tiroit hastalığı olanlar hekime danışmadan kullanmamalıdır.
Böbrek yetmezliği ve mide ülseri olanlar kullanmamalıdır.
Vitamin destekleri ile birlikte kullanılmamalıdır.
Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kocaeğnik Kökü

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Macrotomia densiflora* (Ledeb.) McBride
Diğer adı: *Arnebia densiflora* (Nordm.) Ledeb.
Familya: Boraginaceae (Hodangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kocaeğnik
Bitkinin İngilizce adı: Arnebia
Kullanılan kısmı: Kök ve kök kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Arnebia root, arnebia root bark

Kullanım amacı

- Ağız içi yaraları dahil, yaraların iyileştirilmesinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Köklerin, çoğunlukla kök kabuklarının zeytinyağı veya tereyağı ile hazırlanan ekstresi ve merhemi haricen kullanılır.

Doz

Merhem: 5 g ekstrenin 45 g merhem bazı (lanolin ve sıvı parafin) içerisine dahil edilmesiyle hazırlanan %10'luk merhem, etkilenen yere ince bir tabaka halinde günde bir kaç kez sürülür.

Uyarılar!

- Ekstre ve merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kudretnarı Meyvesi ve Meyve Suyu

Bitkinin bilimsel adı: *Momordica charantia* L.
Familya: Cucurbitaceae (Kabakgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kudretnarı
Bitkinin İngilizce adı: Bitter melon
Kullanılan kısmı: Taze meyveler ve taze sıkılmış meyve suyu
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bitter melon fruit

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Kan şekeri düşürmek için kullanılır.
- Mideyi rahatlatıcı ve bağırsakları yumuşatıcıdır.
- Mide ve bağırsak ülserini tedavi edici özelliklere sahiptir.

Harici kullanılış:
- Zeytinyağı (veya badem yağı) içinde bekletilen meyveler, bu yağ içinde ezilerek yara veya egzama tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Meyve, meyve suyu ve macun şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- Taze meyve yenerek veya meyve suyu içilerek kullanılır.
- Meyve suyu acı olduğu için sulandırılarak tüketilebilir.
- Olgun meyvenin balla ezilmesi ile elde edilen macun ülser tedavisi için yenir.
- Günlük 15 g meyve veya 50 mL sıkılmış meyve suyu kullanılır.

HARİCEN
- Meyve, bekletildiği sıvı yağ (zeytinyağı veya badem yağı) içinde ezilir. Elde edilen macun yaralı veya egzamalı kısım üzerine günde iki kez uygulanır.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Hipoglisemik etkisi nedeniyle şeker hastalarında insülin dozunun ayarlanması gerekir.
- Glikozuriyi azaltmak için kullanılan klorpropamid ile birlikte tüketilirse, glukoz düzeyinin izlenmesi için uygulanan idrar testinde negatif bir sonuç görülmesine neden olabilir.
- Âdet söktürücü (emenagog) ve düşük yapıcı (abortif) etki gösterebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kuşburnu Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Rosa canina* L., *R. pendulina* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kuşburnu, yabani gül
Bitkinin İngilizce adı: Dog rose
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Rose hip

Kullanım amacı

- Vitamin C eksikliğinde, soğuk algınlığı ve ateş tedavisinde, gribal enfeksiyonlarda, safra şikâyetlerinde ve safra ağrısında kullanılır.
  İdrar artırıcı etkisi nedeniyle romatizmal hastalıkların ve eklem iltihaplanmalarının (artrit) tedavisine katkı yapar.
  Sindirime yardımcı olur.
  Dışkıyı yumuşatır.
  Basurda da (hemoroit) kullanılır.

Kullanılış şekli

Meyveler doğrudan, toz edilerek ve çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Meyve:*** Tek seferde 2 g olmak üzere günde iki defa (toplam 4 g) tüketilir.
  Çay (infüzyon): 2-5 g kaba toz halindeki kuru bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse

bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kuşüzümü Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Ribes nigrum* L.
Familya: Grossulariaceae (Bektaşiüzümügiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kuşüzümü, siyah frenk üzümü
Bitkinin İngilizce adı: Blackcurrant
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Blackcurrant leaf

Kullanım amacı

- Hafif eklem ağrılarında kullanılır.
- Hafif idrar yolları enfeksiyonlarında idrar miktarını artırarak idrar yollarını yıkamak için dahilen kullanılır.

Kullanılış şekli

Parçalanmış ve toz edilmiş bitki kısmı, çay (infüzyon) ve kuru ekstresi halinde kullanılır.

Doz

HAFİF EKLEM AĞRILARI DAHİLEN

- ***Toz:*** 340 mg toz edilmiş bitki kısmı günde 3-5 kez kullanılır. Günlük toplam doz: 1020-1700 mg.
- ***Çay (infüzyon):*** 2-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 1500 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çaydan günde 3 kez içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 7:1, su):*** 170 mg kuru ekstre günde 1-3 kez kullanılır. Günlük toplam doz: 510 mg.

HAFİF İDRAR YOLLARI ENFEKSİYONLARI DAHİLEN

- ***Toz:*** 340 mg toz edilmiş bitki kısmı günde 3-5 kez kullanılır. Günlük toplam doz: 1020-1700 mg.
- ***Kuru ekstre (DER 7:1, su):*** 170 mg kuru ekstre günde 1-3 kez kullanılır. Günlük toplam doz: 510 mg.

Uyarılar!

- Kuru ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtiler eklem ağrılarında 4, idrar yolu enfeksiyonlarında 2 haftadan daha fazla devam eder veya kötüleşirse hekime başvurulmalıdır.
- İdrar yolları enfeksiyonları için kullanımda ateş, spazm, idrara çıkamama veya idrarda kan görülürse hekime başvurulmalıdır.
- Eklemlerde şişme, kızarma ve ateş olması halinde hekime başvurulmalıdır.
- Sıvı alımının kısıtlandığı kalp veya böbrek hastalığı olanlarda kullanılmamalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Küçük Hindistan Cevizi Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Myristica fragrans* Houtt.
Familya: Myristicaceae
Bitkinin Türkçe adı: Küçük Hindistan cevizi, muskat
Bitkinin İngilizce adı: Nutmeg
Kullanılan kısmı: Tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Nutmeg seed, Myristicae aril, Mace

Kullanım amacı
- Mide ve bağırsak kasılması ve kramplarında, ishalde, bağırsaklarda gaz oluşmasında, bağırsak nezlesinde kullanılır.
- Kas gevşetici, yatıştırıcı ve iltihap giderici etkilerinden de yararlanılır.

Kullanılış şekli
Toz ve çay (infüzyon, dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Toz:*** 0.3-1 g toz bitki kısmı günde 3 kez kullanılır.
- ***Çay (infüzyon):*** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 50-100 mL içilebilir.
- ***Çay (dekoksiyon):*** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 50-100 mL içilebilir.

Uyarılar!
- Toz drog günde en fazla 3 defa tüketilmelidir.
- Uzun süreli kullanılması halinde halüsinojenik (hayal görme) etki görülür.

- Şekil olarak benzeyen diğer fındık tipi meyvelerle kesinlikle karıştırılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Limonotu Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Aloysia triphylla* (L'Her.) Kuntze (Sin. *Lippia citriodora* Kunth)
Familya: Verbenaceae (Mineçiçeğigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Limonotu, yalancı melissa
Bitkinin İngilizce adı: Lemon verbena
Kullanılan kısmı: Bitkinin kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lemon verbena leaf

Kullanım amacı
- Çeşitli mide ağrılarının tedavisinde kullanılır.
- Spazm giderici etkilidir.
- Sakinleştirici ve ateş düşürücü olarak kullanılması yanında hafif uykusuzluk sorunlarında da önerilir.
- Tedavi amacıyla tüketilecek tıbbi çayların lezzetini düzenlemek amacıyla kullanılması da oldukça yaygındır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 5-30 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 1 L kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay gün boyunca 2-5 çay fincanı içilebilir. Hazır poşet çay şeklindeki ürünlerin kullanılması durumunda, günlük tüketilecek bitki miktarı 10 gramı geçmemelidir.
- ***Tentür*:** Günlük doz 5 g'ın üzerine çıkmamalıdır.

Uyarılar!
- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mahlep Meyvesi ve Tohumu

Bitkinin bilimsel adı: *Prunus mahaleb* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mahlep, İdris ağacı
Bitkinin İngilizce adı: Mahaleb cherry tree, English cherry
Kullanılan kısmı: Meyveleri ve tohumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Mahaleb cherry, mahaleb fruits and seeds, mahaleb kernels

Kullanım amacı

- Meyveler ve tohumları şeker hastalığında ve mide-bağırsak şikâyetlerinde kullanılır.
- Meyveler, soğuk algınlıklarında ve astımda yararlıdır.
- Meyve ve tohumların kalp kuvvetlendirici etkileri de bulunmaktadır.
- Tohumlar, çocuklarda görülen ishallerde kullanıldığı gibi iltihap giderici, yatıştırıcı ve damar genişletici olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli

Meyve ve tohumlar toz edilerek doğrudan ve çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

ŞEKER HASTALIĞI

- ***Toz:*** Kurutulmuş tohumlar toz edilir ve bir küçük kaşık alınır.
- ***Çay (infüzyon):*** 2-3 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

DOĞUM SONRASI İYİLEŞME, KARIN AĞRISI VE GAZ ŞİKÂYETLERİ

- ***Çay (infüzyon):*** Bir çay kaşığı mahlep tohumu üzerine 100 mL kaynar su eklenir. 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay anneler için bir fincan, bebekler ve 2 yaş altı çocuklar için ise 3-4 çay kaşığı dozda kullanılır.

Uyarılar!

- Bebekler ve 1-3 yaş arası çocuklarda dikkatli kullanılmalıdır.
- Susam, gluten, süt, yumurta, hardal, sülfit, sert kabuklu yemişler vb. gibi alerjenlere karşı hassas ve alerjisi olanlarda dikkatli kullanılmalıdır.
- Mahlep meyveleri ve tohumları da, diğer bütün baharatlarda olduğu gibi, yüksek miktarlarda tüketildiğinde istenmeyen etkilere sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin (en yüksek 24 °C) bir ortamda saklanmalıdır.

Öğütülmüş mahlep meyveleri ve tohumları 24 ay, bütün halinde iken ise 36 ay saklanabilir.

Mavi Kantaron Çiçeği

ÇİÇEKLERİN VE ÇİÇEKLERDEN HAZIRLANAN İLAÇ ŞEKİLLERİNİN ETKİNLİĞİ İLE İLGİLİ YETERLİ GÜVENİLİR KANIT BULUNMADIĞINDAN KULLANILMASI RİSKLİDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Centaurea cyanus* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mavi kantaron, peygamber çiçeği
Bitkinin İngilizce adı: Cornflower, Bachelor's button

Melekotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Angelica archangelica* L.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Melekotu
Bitkinin İngilizce adı: Angelica
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Angelica root

Kullanım amacı
- Hazımsızlık ve iştahsızlıkta kullanılır.

Kullanılış şekli
Sıvı ekstre ve tentür şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Sıvı ekstre (1:1, %55 etanol)*:** Günlük toplam doz 1.5-3 g'dır.
  ***Tentür (1:5, %55 etanol)*:** Günlük toplam doz 1.5 g'dır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre ve tentürün hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaş altındaki kişilerde kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Bitkinin taşıdığı furanokumarinler ışığa karşı hassasiyete ve fototoksisiteye neden olabilir. Aşırı dozda cilt kanserine neden olabileceği bildirilmekle beraber, önerilen dozlarda kullanımı güvenlidir. Fototoksik etki, bitki içinde yer alan 8-metoksi psöralen maddesinin 0.23 mg/kg dozda alınmasıyla ortaya çıkabileceği, fakat insanlarda günlük furanokumarin alım limitinin 24 µg-mikrogram/kg dozda olduğu, dolayısıyla gıda yoluyla furanokumarin alımlarının fototoksik, genotoksik ve karsinojenik etkiye yol açabilecek dozdan

çok daha az olduğu ifade edilmiştir.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mercanköşk
Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Origanum majorana* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mercanköşk
Bitkinin İngilizce adı: Marjoram
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Marjoram herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Şişkinlik, hafif spazm ve gaz gibi sindirim sistemi şikâyetlerin hafifletilmesinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Burun deliklerinin etrafındaki tahriş olmuş cildin rahatlatılması için kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve merhem şeklinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA SİNDİRİM SİSTEMİNİ RAHATLATICI OLARAK DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g öğütülmüş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay, günde 1 veya 2 kere, yemeklerden önce içilir (Günlük en yüksek doz 8 g).
- 18 yaşın altındaki ergenlerde ve çocuklarda kullanılması önerilmez

1-11 YAŞ ARASI ÇOCUKLAR, ERGENLER VE YETİŞKİNLERDE BURUN DELİKLERİNİN ETRAFINDAKİ CİLT TAHRİŞİNDE HARİCEN
- Az miktarda merhem burun deliklerine ve kenarlarındaki deri üzerine uygulanır. Bu uygulama günde 2-4 kez yapılır.

- 1 yaşın altındaki çocuklarda ve bebeklerde kullanılması önerilmez.

Uyarılar!

- Merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Harici uygulama yapıldıktan sonra eller çok iyi yıkanmalıdır. İyi yıkanmamış eller ile göze temas edilmesi halinde tahriş görülebilir.
- Merhem burun iç kısımlarına yoğun bir şekilde uygulanmamalıdır, burun epiteli zarar görebilir.
- Dahilen ve haricen kullanımı sırasında şikâyetler kötüleşir veya şikâyetler dahili kullanımda 2 haftadan, harici kullanımda ise 1 haftadan daha uzun sürerse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Toprak üstü kısımlar bu şekilde 2 yıla kadar saklanabilir.

Mersin Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Myrtus communis* L.
Familya: Myrtaceae (Mersingiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mersin
Bitkinin İngilizce adı: Myrtle
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Myrtle leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Soğuk algınlığı, bronşit, sinüzit, ishal, basur (hemoroit), prostat iltihabı, tüberküloz gibi rahatsızlıkların tedavisinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Kulak enfeksiyonlarının tedavisinde ve rahim akıntılarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon) ve yıkama suyu şeklinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- ***Toz*:** 5 g yaprak tozu bölünmüş dozlar halinde yemeklerden önce kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-3.0 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

HARİCEN
- ***Yıkama suyu*:** 30 g yaprak 1 L su içinde 2 saat bekletilir, süzülerek hazırlanan yıkama suyu günde birkaç kez kullanılır.

Uyarılar!
- Mide-bağırsak sisteminde, safra yollarında enfeksiyon olan veya ciddi karaciğer rahatsızlığı olan kişilerde kullanılmaz.

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Meryemotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Geum urbanum* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Meryemotu, su karanfili
Bitkinin İngilizce adı: Bennet's root
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bennet's root

Kullanım amacı
- Deri büzücü olarak ve diş ağrılarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon):*** 5 g toz bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir. 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

Uyarılar!
- Yüksek dozları mide bulantısı ve kusmaya sebep olabilir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.
- ÜLKEMİZDE KARANFİL KÖKÜ OLARAK BİLİNEN *Orthurus heterocarpus* (BOISS.) JUZ. BİTKİSİNİN KÖKLERİ DE AYNI AMAÇLARLA KULLANILMAKTADIR.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Meşe Palamudu ve Kadehi

Bitkinin bilimsel adı: *Quercus ithaburensis* Decne subsp. *macrolepis* (Kotschy) Hedge &Yalt., *Q. cerris* L. ve *Q. robur* L.
Familya: Fagaceae (Kayıngiller)
Bitkinin Türkçe adı: Palamut meşesi
Bitkinin İngilizce adı: Valonia oak
Kullanılan kısmı: Meyveleri ve kadehleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Oak acorn, oaknut

Kullanım amacı
- Midevi ve ishal kesici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon ve dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** Kabuğu soyulduktan sonra kavrulan palamutların toz edilmesi ile "Palamut kahvesi" adı verilen bir ürün hazırlanır. 15 g palamut kahvesinin 1 L suda kaynatılıp süzülmesi ile elde edilen çözelti bal veya şeker ile tatlandırıldıktan sonra günde 2-3 kez kullanılabilir.
- ***Çay (infüzyon)*:** 3-7.5 g taze meşe palamudu kadehi tozu üzerine 150 mL su eklenir, 15-20 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay bal veya şeker ile tatlandırıldıktan sonra günde 2-3 kez içilir.

Uyarılar!
- Meşe palamutları ve kadehleri yüksek oranda tanen taşıdıkları için doğrudan kullanımları mide bulantısı ve mide rahatsızlığına neden olabilir. Bu nedenle meşe palamutları kaynar su içerisinde iyice kaynatıldıktan sonra dahilen kullanılmalıdır.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Meyan Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Glycyrrhiza glabra* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Meyan, bıyan, piyam
Bitkinin İngilizce adı: Licorice
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Licorice root

Kullanım amacı

- Göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü olarak öksürükte kullanılır.
- Hazımsızlıkta ve mide yanmasında kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon, dekoksiyon), yumuşak ekstre ve bal şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

ÖKSÜRÜĞE KARŞI VE BALGAM SÖKTÜRÜCÜ

- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.
- ***Yumuşak ekstre (DER 3:1, su)*:** Tek doz 1.2-1.5 g, günde 3-4 kez kullanılır.
- ***Meyan balı (Licorice)*:** Köklerinin su ile kaynatılması ve suyunun uçurulması ile elde edilen meyan balı günde 0.5-1 g kullanılır.

HAZIMSIZLIK

- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-2 g bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir.

- ***Çay (dekoksiyon)***: 1.5-2 g bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-4 kez içilir.
  Yumuşak ekstre (DER 1:0.4-0.5, su): Tek doz 32 mg, günde 2-3 kez, en fazla 5 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Yumuşak ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altı çocuklarda günlük meyan kökü tozu 1.5-3 g, meyan balı 0.1-0.5 g olmalıdır.
  Potasyum kaybına sebep olduğundan yüksek tansiyon ve potasyum yetersizliği, böbrek yetmezliği olanlarda, karaciğer hastalarında ve kalp-damar hastalarında kullanılmamalıdır.
  Kortikosteroitlerin atılımını engellediği için kortikosteroit tedavisi görenlerde de kullanılması sakıncalıdır.
  Elektrolit dengesinin bozulmasına sebep olacak olan tansiyon düşürücü ilaçlar, Kalp glikozitleri, kinidin, prokainamit, laksatiflerle ile birlikte alınmamalıdır.
  Hazımsızlık şikâyetlerinde en fazla 2 hafta, öksürükte en fazla 4 hafta kullanılabilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler hazımsızlıkta 2 hafta, öksürükte 1 haftadan daha uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mısır Püskülü

Bitkinin bilimsel adı: *Zea mays* L.
Familya: Poaceae (Buğdaygiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mısır
Bitkinin İngilizce adı: Corn
Kullanılan kısmı: Püskülleri (Dişi çiçeklerinin dişi organlarının püskül şeklindeki boyuncukları)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Corn silk flower

Kullanım amacı
- İdrar söktürücü (diüretik) ve taş düşürücü olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve sıvı ekstre şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)***: 2 çay kaşığı mısır püskülü üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre***: 20 g mısır püskülünün %20 etanol ile beş gün bekletilmesi ile hazırlanan sıvı ekstreden günde 2-3 çay kaşığı kullanılır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mor Süsen Toprak Altı Kısmı

SARI SÜSEN KÖKÜ (YALANCI EĞİR KÖKÜ) İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Iris* x *germanica* L.
Familya: Iridaceae (Süsengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mor süsen, göksüsen
Bitkinin İngilizce adı: Blue flag, orris
Kullanılan kısmı: Toprak altı kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Flag root

Kullanım amacı
- Solunum sistemi hastalıklarında balgam söktürücü (ekspektoran) olarak kullanılır.
- İdrar söktürücü (diüretik) etkisi de bulunmaktadır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-3 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir.

Uyarılar!
- Taze bitki kısmı ve suyu kullanılmamalıdır.
- Taze bitki kısmı dahilen alındığında kusma, karın ağrısı ve kanlı ishale neden olur.
  Deri ve mukoza ile temas halinde tahriş ve ödem oluşturur.
  Diş çıkaran çocuklarda, diş etlerinin kaşıntısını gidermek üzere kesinlikle kullanılmamalıdır.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse

bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Moringa (Mucize Ağaç) Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Moringa oleifera* Lam.
Familya: Moringaceae
Bitkinin Türkçe adı: Moringa, mucize ağaç
Bitkinin İngilizce adı: Moringa
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Drumstick leaves

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Gece körlüğünde etkilidir. A vitamini sentezini artırarak katarakt oluşumunu engellemeye yardımcıdır.

Harici kullanılış:
- Boğaz ağrısında ve ses kısıklığında yararlıdır. Yara iyileştirici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Sıkılarak elde edilen suyu ve çay (dekoksiyon) halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Sıkılmış suyu:*** 10-20 mL, günde 1 kez kullanılabilir.

YARA TEDAVİSİ HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon):*** 1-3 g toz edilmiş yaprak üzerine 100 mL soğuk su ilave edilir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Kompres şeklinde ilgili bölgeye uygulanır.

BOĞAZ AĞRISI VE SES KISIKLIĞI HARİCEN
- ***Çay (dekoksiyon):*** 1-3 g toz edilmiş yaprak üzerine 100 mL soğuk su ilave edilir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Gargara şeklinde kullanılır.

Uyarılar!

- Yüksek dozlarda kullanılması durumunda kusmaya neden olabilir.
- CYP3A4 inhibitör etkisi nedeniyle anti-HIV ilaçlarla birlikte kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mürver Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Sambucus nigra* L.
Familya: Caprifoliaceae (Hanımeligiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mürver
Bitkinin İngilizce adı: Elder, European elder
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Elder flower

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Terletici olarak ve soğuk algınlığı, bronşit, öksürük, gibi üst solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Öksürük, soğuk algınlığı, larenjit, nezle ve nefes darlığı gibi solunum yolu rahatsızlıklarında gargara veya ağız suyu şeklinde uygulanır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon), sıvı ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
12 YAŞ ÜZERİNDEKİ GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILAR DAHİLEN

***Çay (dekoksiyon)*:** 2-5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay 2 doza bölünerek içilir.

***Çay (infüzyon)*:** 3-6 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 2-5 mL, günde 3 kez kullanılır.

***Tentür (1:5, %25 etanol)*:** Günlük toplam doz 10-25 mL'dir. 3'e bölünerek kullanılır.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay, günde 1-2 kez gargara veya ağız suyu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda ve bebeklerde dahilen veya haricen kullanılmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Kullanım süresi 1 haftadan daha uzun olmamalıdır. Kullanım sırasında belirtiler kötüleşirse (nefes darlığı, ateş veya iltihaplı salya vb.) bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Mürver Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Sambucus nigra* L.
Familya: Caprifoliaceae (Hanımeligiller)
Bitkinin Türkçe adı: Mürver
Bitkinin İngilizce adı: European elder
Kullanılan kısmı: Bitkinin meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Elderberry

Kullanım amacı

- Terletici, idrar söktürücü ve bağırsak boşaltıcı olarak kullanılır.
- Ateşli hastalıkların tedavisinde kullanılır.
- Grip ve soğuk algınlığı, bronşit, öksürük gibi üst solunum yolu rahatsızlıklarının tedavisinde de kullanılır.

Kullanılış şekli

Sıvı veya katı ilaç şekilleri (meyve tozu taşıyan kapsüller, standardize meyve ekstresi taşıyan sıvı ilaç şekilleri, standardize kuru meyve ekstresi taşıyan pastiller) dahilen kullanılır.

Doz

12 YAŞINDAN BÜYÜK ÇOCUKLAR, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- 500 mg kuru meyve tozu taşıyacak şekilde standardize edilmiş kapsüller günde 2-3 kez kullanılır.
- %30-38 mürver meyve özü taşıyacak şekilde standardize edilmiş şurubu, hızlı etki sağlamak için yetişkinlerde günde 4 defa 2 çay kaşığı, çocuklarda ise günde 4 defa 1 çay kaşığı kullanılır. Devam dozunda yetişkinlerde günde 1 defa 2 çay kaşığı, çocuklarda ise günde 1 defa 1 çay kaşığı kullanılır.
- Standardize kuru meyve ekstresi (130 mg standardize kuru ekstre) ve C vitamini (100 mg) içeren pastiller, yetişkinlerde günde 3 defa 2 adet, çocuklarda ise günde 4 defa 1 adet kullanılır.

Uyarılar!

- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Olgunlaşmamış meyvelerden hazırlanan ilaç şekilleri ishal, mide bulantısı, kusma gibi yan etkilere neden olabilir.
- Akut viral enfeksiyonlarda tedavi süresi etkinin görüldüğü ilk günden başlamak kaydıyla 3-5 gündür. Bir haftadan daha uzun süre kullanılmamalıdır.

  İdrar artırıcı (diüretik) ve bağırsak boşaltıcı (laksatif) etkili ilaçlarla birlikte kullanımında dikkatli olunmalıdır.

  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse (nefes darlığı, ateş veya iltihaplı salya vb.) bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Nar Ağacı Gövde ve Dal Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Punica granatum* L.
Familya: Punicaceae (Nargiller)
Bitkinin Türkçe adı: Nar
Bitkinin İngilizce adı: Pomegranate
Kullanılan kısmı: Gövde ve dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Pomegranate bark

Kullanım amacı
- Bağırsak parazitlerini düşürücü etkisinden dolayı kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 250 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 1500 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan çaydan her seferinde 60 mL olmak üzere günde 4 kez içilir. Kullanımdan 2 saat önce ve kullandıktan 2 saat sonra bağırsak boşaltıcı (laksatif) alınmalıdır.

Uyarılar!
- Yüksek tanen miktarına bağlı olarak mide-bağırsak sisteminde tahrişlere neden olabilir.
- Kan basıncında belirgin düşmeye sebep olur.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Nevruzotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Linaria vulgaris* Mill.
Familya: Plantaginaceae (Sinirotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Nevruzotu
Bitkinin İngilizce adı: Yellow toadflax
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Yellow toadflax root

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Sindirim ve idrar yolları şikâyetlerinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Basur (hemoroit), ciltte kaşıntı ve alt bacak ülserlerinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve lapa halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 g ufalanmış kök üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

HARİCEN
- ***Lapa*:** 20 g toz edilmiş bitki kısmı yeterli miktar su ile lapa kıvamına gelinceye kadar kaynatılır, vücudun dayanacağı ısıya kadar ılıtılır, hazırlanan lapa tülbent içinde etkilenen yere uygulanır.

Uyarılar!
- 18 yaş altındaki çocuklarda ve bebeklerde dahilen veya haricen kullanılmamalıdır.
  Kullanım sırasında belirtilerde düzelme olmazsa veya durum kötüleşirse derhal bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Oğulotu Yaprağı

Aloysia citriodora (LİMONOTU, YALANCI MELİSA), *Nepeta cataria* var. *citriodora* (KEDİ NANESİ) VE *Sideritis* TÜRLERİ (DAĞ ÇAYI) İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

LİMON KOKUSUNU VERMEK ÜZERE *Cymbopogon* TÜRLERİ İLE DE KATIŞTIRILABİLİR. DİKKAT EDİLMELİDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Melissa officinalis* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Oğulotu
Bitkinin İngilizce adı: Lemon balm
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lemon balm leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Sakinleştirici olarak ve uykusuzlukta, hafif mide şikâyetlerinde ve karın ağrılarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Uçuk tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon), tentür ve sıvı ekstre ve krem şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz*:** Tek doz 0.19-0.55 g, günde 2-3 kez kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-4.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir..
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %45-53 etanol)*:** Tek doz 2-4 mL, günde 1-3 kez kullanılır.

Tentür (1:5, %45-53 etanol): Tek doz 2-6 mL, günde 1-3 kez kullanılır.

- ***Sıvı ekstre (70:1, su)***: Tek doz 2-8 mL, günde 1-3 kez içilir.

HARİCEN

- ***Krem***: %1 sulu ekstre içeren krem uçuk üzerine sürülür.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre, tentür ve krem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
- Uykusuzluk için kullanılacaksa, gece yatmadan 30-45 dakika önce içilmesi tavsiye edilir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda en fazla 1 yıl saklanmalıdır.

Okaliptüs Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Eucalyptus globulus* Labill., *E. camaldulensis* Dehnh.
Familya: Myrtaceae (Mersingiller)
Bitkinin Türkçe adı: Okaliptüs, sıtma ağacı
Bitkinin İngilizce adı: Eucalyptus, fever tree
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Eucalyptus leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Soğuk algınlığı nedenli öksürük tedavisinde kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Nefes almayı kolaylaştırmak üzere kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), buğu ve tentür şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-3 g kurutulmuş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde en fazla 4 kez içilir.
  ***Tentür (1:5, %68-80 etanol)*:** 2.5 g tentür günde en fazla 4 kez kullanılır.

HARİCEN
- ***Buğu*:** 3 g parçalanmış kuru yaprak kaynar su içine konur ve solunur, günde 3 kez tekrar edilebilir.

Uyarılar!
- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Nöbet geçiren çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Tentür, 18 yaşın altındaki kişilerde kullanılmamalıdır.

- Çay ve buğu şeklinde 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- 30 aydan küçük çocuklarda laringospazma neden olabilir.
- Nefes darlığı, ateş ve irinli balgam görülürse hemen bir hekime başvurulmalıdır.
- Aktif bileşenlere (1,8-sineol) karşı bir hassasiyet veya alerji varsa kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Ökseotu Yaprağı ve Dalı

ZEHİRLİ OLMASI NEDENİYLE ÖNERİLEN DOZLAR DIŞINDA KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Viscum album* L.
Familya: Loranthaceae
Bitkinin Türkçe adı: Ökseotu
Bitkinin İngilizce adı: Mistletoe
Kullanılan kısmı: Yaprakları ve dalları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Mistletoe herb

Kullanım amacı
- Tansiyon düşürücü olarak kullanılır
- Bağışıklık sistemini güçlendirici olarak yararlıdır
- Kemoterapinin istenmeyen etkilerini düzelterek yaşam kalitesini artırmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (maserasyon) ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (maserasyon)***: 2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 250 mL soğuk su eklenir ve 12 saat bekletilir, süzülür. Hazırlanan maserat günde 3 kez içilebilir.
  Tentür (1:5, %45 etanol): Tek doz 1-3 mL, günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!
- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır. 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılması uygun değildir.
- Verem ve AIDS gibi enfeksiyonlarda kullanılmaz.
- Protein hassasiyeti olanlar kullanmamalıdır.
- Tiroit hormon değerleri yüksek olanlar kullanmamalıdır.

- Kafa içi metastazı olan kanserli hastalar kullanmamalıdır.
- Ateş ve baş ağrısı görülebilir.
- Tansiyonda ani değişiklikler olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha fazla devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Öksürükotu

BİTKİ, TAŞIDIĞI PİROLİZİDİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE KARACİĞERE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN (SİROZ, KARACİĞER KANSERİ vb.), DAHİLEN VE HARİCEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Tussilago farfara* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Öksürükotu
Bitkinin İngilizce adı: Coltsfoot

Pelinotu Toprak Üstü Kısmı

BİTKİNİN TAŞIDIĞI TUYON BİLEŞİĞİNİN NÖROTOKSİK OLDUĞU BİLİNMEKTEDİR. BU YÜZDEN AZ TUYON TAŞIYAN PELİN OTU KEMOTİPLERİNİN KULLANILMASI VE GÜNLÜK TUYON ALIMININ 6 MG'IN ALTINDA OLMASI ÖNERİLMEKTEDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Artemisia absinthium* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Pelin otu, acı yavşan otu
Bitkinin İngilizce adı: Wormwood, absinthe
Kullanılan kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Wormwood herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Geçici iştah kaybı ile hazımsızlık durumları ve hafif mide-bağırsak rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.
- Karaciğer ve safra rahatsızlıklarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Yaraları iyileştirmede ve böcek ısırmalarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon, dekoksiyon), taze toprak üstü kısımlarının sıkılması ile elde edilen özsu ve tentür halinde kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA, İŞTAH KAYBINDA DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir ve süzülür. Taze hazırlanan çay yemeklerden 30 dakika önce içilir (Tek doz; 1-1.5 g, günlük toplam doz 2-3 g).
- ***Taze toprak üstü kısımlarının sıkılması ile elde edilen özsu***

***(1:0.5-0.9)*:** Tek doz 5 mL, günlük toplam doz 10 mL, yemeklerden 30 dakika önce kullanılır.

***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Tek doz 1 g, günlük toplam doz 3 g, yemeklerden 30 dakika önce alınır.

MİDE-BAĞIRSAK RAHATSIZLIKLARI DAHİLEN

- ***Toz*:** Tek doz 0.76 g, günlük toplam doz 2.28 g yemeklerden sonra alınır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir ve süzülür. Taze hazırlanan çay yemeklerden sonra içilir. Tek doz 1-1.5 g, günlük toplam doz 2-3 g.

***Taze toprak üstü kısımlarının sıkılması ile elde edilen özsu (1:0.5-0.9)*:** Tek doz 5mL, günlük toplam doz 10 mL, yemeklerden sonra alınır.

***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Tek doz 1 g, günlük toplam doz 3 g yemeklerden sonra alınır.

YARALAR VE BÖCEK ISIRMALARI HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)*:** 5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 1 litre soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Hazırlanan çay yaraların ve böcek ısırmalarının tedavisinde kullanılır.

Uyarılar!

- Tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Çocuklarda ve 18 yaşın altındaki gençlerde kullanılmamalıdır.
- Safra kesesi taşı ve safra ile ilgili şikâyeti olanlar hekime danışmadan kullanmamalıdır.
- Safra kanalında tıkanıklık, tahriş ve daralma olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Araç ve makine kullanımını etkileyebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Propolis

Kullanılan kısmı: Bal arılarının (*Apis mellifera*) çeşitli bitkilerden topladıkları, özellikle reçineli maddeleri kullanarak hazırladıkları ve kovan içi temizlikte ve kovanın yalıtımında kullandıkları doğal bir üründür.

Kullanılan kısmın Türkçe adı: Propolis, arı reçinesi

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bee resin, propolis

Kullanım amacı

Dahili kullanılış:

- Bakteri, virüs ve mantarlara karşı etkilidir.
- İltihap giderici, bağışıklık sistemini destekleyici ve öksürük kesici etkileri vardır.
- Ülserde ve üst solunum yolu hastalıklarında kullanılır.

Harici kullanılış:

- Küçük yanıkların ve ağızda oluşan pamukçukların tedavisinde, deri enfeksiyonlarının önlenmesinde ve yara tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Doğrudan çiğneyerek tüketilebildiği gibi, %30'luk etanollü çözeltisi bal veya pekmezle karıştırılarak ya da pastil halinde dahilen kullanılır.

Losyon ve krem halinde haricen kullanabilir.

Doz

DAHİLEN

%30 etanollü çözeltisi: Günlük toplam doz yetişkinler için 10-40 damla, çocuklar için 5-20 damladır.

HARİCEN

Losyon, krem: Yanık ve yaraların üzerine doğrudan sürülür.

Uyarılar!

- Etanollü çözelti, krem ve losyon hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Ürün, deli bal kovanlarından elde edilmiş olmamalıdır. Kusma, ishal, zihin bulanıklığı, kalp atımında yavaşlama gibi belirtilerin görülmesi durumunda derhal bir hekime başvurulmalıdır.
- Propolis organizma tarafından iyi tolere edilir, ancak hassas kişilerde alerjik reaksiyon gelişmesine neden olabilir.
- Bal, kozalaklı ağaç poleni, kavak poleni, Peru balsamı, salisilatlar ve arı yan ürünlerine (arı sütü, arı poleni) alerjisi olanlar propolis kullanmamalıdır.
- Astım hastalarının kullanması önerilmez.
- Propolis içeren pastiller ağızda tahrişe ve ağız ülserlerine neden olabilir.
- Propolis, kanama bozukluğu olan kişilerde kanama riskini artırabilir.
- Propolis, ameliyat sırasında ve sonrasında kanama riskini artırabilir, bu nedenle ameliyattan 2 hafta önce propolis kullanımı bırakılmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır. Bu şartlar altında 12 ay saklanması mümkündür.

Ravent Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Rheum officinale* Baillon, *R. palmatum* L.
Familya: Polygonaceae (Kuzukulağıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Ravent
Bitkinin İngilizce adı: Rhubarb
Kullanılan kısmı: Kök ve rizomları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Rhubarb root and rhizom

Kullanım amacı

Yüksek dozlarda laksatif ve katartik; düşük dozlarda ishale karşı kullanılır.

Dahili kullanılış:

- Kabızlığın kısa süreli tedavisi için kullanılmaktadır. Etki, bitki kısmının kullanılmasından 8-12 saat sonra başlar; bazen 24 saatten önce etki görülmez.

Harici kullanılış:

- Ağız mukozası enfeksiyonlarında, diş ağrılarında ve derideki yaraları iyileştirmek amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Katı veya sıvı ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz

12 YAŞ ÜZERİNDEKİ ÇOCUKLAR, ERİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN

- Laksatif etki için ağız yolu ile kullanılır. Günlük doz, rein üzerinden hesaplanmış 20-30 mg hidroksiantrasen türevlerine eşdeğer miktardır. Bu dozu sağlamak üzere 0.5-1.5 g drog, tercihen gece, tek doz alınır. Günlük alınacak en yüksek doz 1.5 g'dır. Haftada 2 veya 3 kez alınması yeterlidir. Etki, kullanımdan 8-1 saat sonra başlar; bazen 24 saatten önce etki görülmez. Farmasötik formlarında daha düşük dozlar tercih edilir.

Uyarılar!

- Katı ve sıvı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- 1-2 haftadan fazla kullanılacaksa hekim danışmanlığında kullanılmalıdır.
- Kalp ilacı, diüretik, kortikosteroit veya meyan kökü alan hastalar ravent kullanmadan önce doktorunu bilgilendirmelidir.
- Diyare ile birlikte uzun süreli kullanım sıvı ve elektrolit kaybı (özellikle potasyum düşüklüğü), albüminüri ve hematüriye yol açabilir. Bu durum kardiyak ve nöromusküler fonksiyon bozukluğu ile sonuçlanabilir. Nöromusküler fonksiyon bozukluğu özellikle kardiyoaktif heterozitler, diüretikler, kortikosteroitler veya meyan kökü ile birlikte kullanıldığı durumlarda ortaya çıkar.
- Kök ve rizomların kullanılışı ile ilaçların bağırsaklardan geçiş süresi kısaldığı için, ağız yolu ile kullanılan ilaçların emilimi azalabilir. Uzun süreli bağırsak yumuşatıcı (laksatif) kullanımı ile sonuçlanan potasyum düşüklüğü (hipokalemi), kalp glikozitlerinin ve antiaritmik ilaçların etkisini artırır. Tiyazit grubu diüretikler, adrenokortikosteroitler ve meyan kökü gibi potasyum düşüklüğüne yol açan diğer ilaçlarla ve bitkilerle beraber kullanımı, elektrolit dengesindeki bozukluğu şiddetlendirmektedir.
- Aşırı dozda kullanılması durumunda, bağırsaklarda şiddetli ağrı ve ishali takiben sıvı ve elektrolit kaybı oluşur. Bu nedenle tedavi çok miktarda sıvı alımı ile desteklenmelidir. Elektrolitlerin düzeyi (özellikle potasyum) izlenmelidir. Bu durum yaşlılarda ve gençlerde çok önemlidir.
- Mide-bağırsak kanalında kramp benzeri rahatsızlıklar, spazmlar ve ağrı görülebilir. Bu durumda dozun azaltılması gerekir. Ravent kök ve rizomlarını içeren preparatlar karın ağrısı, bulantı ve kusma görüldüğünde kullanılmamalıdır.
- Tüm bağırsak yumuşatıcılar gibi ravent de doktor tarafından önerilmedikçe karın ağrısı, bulantı ve kusma gibi muhtemel bağırsak tıkanıklığı (ileus) belirtileri gösteren veya bağırsak tıkanıklığı tanısı olan hastalar tarafından kullanılmamalıdır. Ayrıca bağırsak daralması (stenoz), bağırsak tembelliği (atoni), su ve elektrolit kaybına

bağlı ciddi dehidrasyon veya kronik kabızlık gibi durumlarda da kullanılmamalıdır.

- Ravent preparatları hemoroidi olan hastalar tarafından kullanılmamalıdır.
- Tavsiye edilenden daha uzun süre kullanıldığında bağırsak tembelliğini artırabilir. 2 haftadan fazla kullanımı tıbbi gözetim altında olmayı gerektirir.
- Uzun süreli kullanımda hepatit elektrolit dengesinde bozulma, metabolik asidoz, emilim bozukluğu (malabsorpsiyon), kilo kaybı, idrarda albümin ve kan (albüminüri ve hematüri) görülmesine yol açabilir. Böbrek bozukluğu olan hastalarda olası elektrolit dengesizliği yakından izlenmelidir.
- Uzun süre kullanıldığında kalınbağırsak mukozasında melatonik pigmentasyon (*Pseudomelanosis coli*) gözlenmiştir. Bu pigmentasyon klinik olarak zararsızdır ve genellikle kullanım kesildikten sonra 4-12 ay içinde geri dönüşlüdür.
- Yaşlı hastalarda sürekli kullanım sonucu ortostatik hipotansiyon ve halsizliğe neden olabilir.
- Aşırı kullanımdan sonra, böbrek (renal tübüler) hasarına bağlı olarak sekonder aldosteronizm ortaya çıkabilir; albümin düşüklüğü (hipoalbüminemi) ile birlikte protein kaybına ve yağlı dışkıya neden olabilir.
- Apandisit, Crohn's hastalığı, ülseratif kolit ya da irrite edici kolon sendromu gibi ateşli ve iltihaplı bağırsak hastalıklarında kullanılmamalıdır.
- İdrarın rengi sarı veya kırmızı-kahveye dönebilir.
  Ravent preparatları, diyet değişikliği veya müsilajlı maddelerinin uygulanması ile tedavi sağlanamadığı takdirde kullanılmalıdır.
- Hasta bezi kullanan kişilerde ravent preparatları kullanılması durumunda hasta bezindeki dışkı ile cildin uzun süreli temasını önlemek için bezler daha sık değiştirilmelidir.
- Her gün bağırsak yumuşatıcıya ihtiyaç duyuluyorsa kabızlığın nedeni araştırılmalıdır. Uzun süreli kullanımından kaçınılmalıdır. Uyarıcı laksatifler uzun süre alınırsa, bu, bağırsağın işlev bozukluğuna ve laksatiflere bağımlılığa yol açabilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse

bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Reyişi Mantarı

Bitkinin bilimsel adı: *Ganoderma lucidum* (Curtis) P. Karsten
Familya: Polyporaceae
Bitkinin Türkçe adı: Reyişi, kırmızı mantar, ölümsüzlük mantarı
Bitkinin İngilizce adı: Reishi
Kullanılan kısmı: Tümü
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Reishi mushroom

Kullanım amacı

- Strese ve yorgunluğa uyum sağlayıcı, direnç artırıcı (adoptojen), antioksidan, kansere karşı koruyucu, beyaz kan hücrelerinin çoğalmasını sağlayıcı olarak kullanılır.
- Antiviral, antibakteriyel, ateş düşürücü ve yaşlanmayı geciktirici etkileri de vardır.

Kullanılış şekli

Kurutulmuş toz veya ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz

Günde 600 mg çözünebilir toz

Uyarılar!

- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
- C vitamini ile birlikte alınması emilimini artırmaktadır.
- Kan sulandırıcı ilaç (aspirin, varfarin, heparin, klopidogrel) kullananlar ile ameliyata girecek hastalar ameliyat öncesi ve sonrasında reishi mantarı kullanmamalıdır.
- Kan sulandırıcıdır, uzun süreli kullanımı mide kanamasına yol açabilir.
- Hemofili hastaları kullanmamalıdır.
- Aşırı duyarlı kişilerde Reyişi mantarı kullanımının en yaygın yan etkileri kızarıklık, kaşıntılı deri döküntüsü ile ağız, burun ve boğazda kuruluktur.

- Mantarı ilk defa kullananlarda bazen kusma, kaşıntı, deride hafif kızarma, sık idrara çıkma gibi yan etkiler görülebilir. Herkeste ortaya çıkmayan bu etkiler geçici olup, ilk kullanımdan 5-6 gün sonra ortadan kalkmaktadır.
- Düşük dozlarda dahi bazen ishal veya kanlı dışkıya neden olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Rezene Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Foeniculum vulgare* Miller
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Rezene
Bitkinin İngilizce adı: Fennel
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Fennel fruit

Kullanım amacı
- Mide bağırsak sisteminde şişkinlik, hazımsızlık, kasılma gibi hafif şikâyetlerde kullanılır.
- Kadınlarda âdet dönemindeki hafif kasılmalarda kullanılır.
- Soğuk algınlığında balgam söktürücü olarak kullanılır.
- Süt artırıcıdır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLER VE 12 YAŞIN ÜSTÜNDEKİ GENÇLER
- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-2.5 g ezilmiş meyvelerin üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 5-10 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çaydan günde 3 kez içilir.

4-12 YAŞ ÇOCUKLAR
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-1.5 g ezilmiş meyvenin üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 5-10 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çaydan günde 3 kez içilir.

Uyarılar!
- 12 yaşın üstündeki gençler ve yetişkinler 2 haftadan daha uzun süre, 4-12 yaş arasındakiler ise 1 haftadan daha uzun süre kullanmamalıdır.

- Anetolün merkezi sinir sistemini aktive ettiği ve aşırı kullanımının istemsiz çırpınmalara (konvülziyonlara) neden olabileceği belirtildiğinden, sarası olan hastalarda yüksek dozlar zararlıdır.
- Anetole duyarlılığı olan kişilerde kullanılmamalıdır, alerji yapabilir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Rodiyola Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Rhodiola rosea* L.
Familya: Crassulaceae (Damkoruğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Rodiyola, altın kök
Bitkinin İngilizce adı: Golden root
Kullanılan kısmı: Kök ve rizomları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Golden root, rhodiola

Kullanım amacı

- Stres ve yorgunluğa uyum sağlayıcı, direnç artırıcı (adaptojenik) etkilidir.
- Sinir sistemini uyarmak, fiziksel ve zihinsel performansı artırmak, yorgunluk, psikolojik stres ve depresyon belirtilerini azaltmak amacıyla kullanılmaktadır.

Kullanılış şekli

Kök tozu, tablet, kapsül, damla halinde dahilen kullanılır. Tablet, kapsül ve damla formları genellikle 100-300 mg standardize ekstre (%3 rozavin ve %0.8-1 salidrozit) taşır.

Doz

- ***Kök tozu*:** Günde 100 mg kullanılır.
- ***Damla*:** Yorgunlukta günde 2-3 kez 5-10 damla, psikiyatrik rahatsızlıklarda günde 2-3 kez 10 damla ile başlayıp, 30-40 damlaya kadar çıkılabilir.
- ***Tablet, kapsül*:** Düşük doz (günde 100-150 mg) ve orta dozda (günde 200-600 mg) uyarıcı yüksek dozda (günde 600-800 mg) yatıştırıcı olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Tablet, kapsül, damla gibi ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
10-20 gün kullanılmalıdır.

- Yemekten 30 dakika önce alındığında en iyi etkiyi göstermektedir.
- Karaciğer ve böbrek rahatsızlığı olan hastalarda kullanılmamalıdır.
- Gece alındığında uykusuzluk yapar.
- Antidepresan özelliğinden dolayı bipolar kişiler kullanmamalıdır.
- Yan etkileri nadir olmakla birlikte baş ağrısı, mide-bağırsak rahatsızlıkları, uyku hali, baş dönmesi, uyuma güçlüğü görülebilir.
- Rodiyola kökü, kullanılan diğer ilaçlarla etkileşime girebilir. Benzodiazepinler gibi antidepresan ilaçlar ile birlikte alınırsa sersemlik yapabilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Romen Papatyası Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Chamaemelum nobile* (L.) All. (Diğer adı: *Anthemis nobilis* L.)
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Romen papatyası
Bitkinin İngilizce adı: Roman chamomile
Kullanılan kısmı: Çiçek durumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Roman chamomile flower

Kullanım amacı
- Mide bağırsak sistemindeki gaz ve şişkinlik şikâyetleri için kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve sıvı ekstresi şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-4 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez öğün aralarında içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %70 etanol)*:** Tek doz 1-4 mL günde 3 kez kullanılır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında belirtiler 2 haftadan daha uzun süre değişmeden devam ederse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Safran

SAFRAN YERİNE DAHA UCUZ OLAN ASPİR ÇİÇEKLERİ YALANCI SAFRAN ADI ALTINDA SATILMAKTADIR. ASPİR ÇİÇEKLERİNİN PEPTİK ÜLSERLİ VE KANAMALI (HEMOROJİK) HASTALARDA KULLANILMASI SAKINCALI OLDUĞU İÇİN, ALINAN ÜRÜNÜN GERÇEK SAFRAN OLDUĞUNDAN EMİN OLUNMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Crocus sativus* L.
Familya: Iridaceae (Süsengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Safran
Bitkinin İngilizce adı: Saffron
Kullanılan kısmı: Stigma ve stilusları (Dişi organlarının ipliksi baş kısımları)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Saffron

Kullanım amacı
- İştah açıcı olarak kullanılır.
- Yüksek dozlarda rahim düz kaslarını uyardığından âdet söktürücü olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru toz halinde dahilen kullanılır.

Doz
Toz: Günde 0.2-0.5 g toz bir miktar su ile ağızdan alınır. Günlük toplam doz 1.5 g'dır.

Uyarılar!
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Yüksek dozlarda kusma ve kanamalara neden olur.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sakal Likeni

SAKAL LİKENİ, İÇERDİĞİ USNİK ASİTİN KARACİĞER HASARI YAPMASI NEDENİYLE KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Usnea barbata* (L.) F.H. Wigg.
Familya: Parmeliaceae (Usneaceae)
Bitkinin Türkçe adı: Sakal likeni, ağaç yosunu
Bitkinin İngilizce adı: Beard lichen, beard moss, tree-moss

Sakız Ağacı Reçinesi

Bitkinin bilimsel adı: *Pistacia lentiscus* L. cultv. *chia*
Familya: Anacardiaceae (Sakızağacıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sakız ağacı
Bitkinin İngilizce adı: Mastic tree, lentisc, mastix
Kullanılan kısmı: Reçinesi
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Mastic tree resin, mastix

Kullanım amacı

Dahili kullanılış:

- Sakız ağacı reçinesi hazımsızlık şikâyetlerinde kullanılır.
- Reçinenin ayrıca, *Helicobacter pylori* nedenli mide ülserinde koruyucu etkisi de bulunmaktadır.

Harici kullanılış:

- Sakız ağacı reçinesi, ciltte görülen hafif iltihaplı durumların tedavisinde ve yaraları iyileştirmede yardımcıdır.
  Eskiden diş hekimliğinde dolgu maddesi olarak da kullanılmıştır.

Kullanılış şekli

Toz, katı ve yarı-katı ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN

Toz: Tek doz 0.35-0.5 g olacak şekilde günde 3-4 defa kullanılır. Çocuklarda ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.

HARİCEN

%9-11 oranında toz edilmiş reçine taşıyan yarı-katı ilaç şekilleri: İnce bir tabaka halinde, zarar görmüş deriye günde 3 defaya kadar sürülür.

Uyarılar!

Katı ve yarı-katı ilaç şekillerinin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Çocuklar ve 18 yaş altı gençlerde, hazımsızlık şikâyetlerinde kullanılmamalıdır.
  12 yaş altı çocuklarda deride görülen yaralar ve iltihapların tedavisinde kullanılmamalıdır.
  Reçinenin aktif bileşiklerine karşı aşırı hassasiyet gelişebilir.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Dahilen kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan uzun sürerse, haricen kullanımda deri enfeksiyonu görülürse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Saparna Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Smilax aspera* L., *S. exelsa* L.
Familya: Smilacaceae (Dikenucugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Saparna, gıcırdikeni, dikenucu
Bitkinin İngilizce adı: Sarsaparilla
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sarsaparilla root

Kullanım amacı
- İdrar ve ter söktürücüdür.
- Sedef gibi cilt hastalıklarında ve romatizma şikâyetlerinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon) olarak dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (dekoksiyon)***: 0.3-1.5 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 200 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

Uyarılar!
- 18 yaş altındaki çocuklarda ve bebeklerde dahilen veya haricen kullanılmamalıdır.
- Nadiren kusma, ishal, böbrek tahribatı görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarı Boya Çalısı Kabuğu

Berberis vulgaris L. (KADINTUZLUĞU, KARAMUK) VE *Berberis aquifolium* PURSH (SARI BOYA ÇALISI) BİTKİLERİNİN KABUKLARI, TAŞIDIKLARI İZOKİNOLEİN ALKALOİTLERİ NEDENİYLE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN DAHİLEN KULLANILMAMALIDIR.

Berberis vulgaris L. BİTKİSİNİN HERHANGİ BİR HARİCİ KULLANIMI DA BULUNMAMAKTADIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Berberis aquifolium* Pursh
(Diğer adı: *Mahonia aquifolium* (Pursh) Nutt.)
Familya: Berberidaceae (Kadıntuzluğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı boya çalısı
Bitkinin İngilizce adı: Oregon grape, holly barbery, mountain grape
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş rizom ve kökleri, kök kabukları, dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Oregon grape roots, root barks, branch and twig barks

Kullanım amacı

Kök kabukları, gövde kabukları ve dal uçlarından hazırlanan merhemden sedef hastalığı ve egzama (atopik dermatit) tedavisinde yararlanılmaktadır.

Kullanılış şekli

Ekstre ve merhem halinde haricen kullanılır.

Doz

SEDEF HASTALIĞI HARİCEN

- ***Merhem:*** %10 kabuk ekstresi taşıyan merhem günde 3 defa veya daha fazla ilgili bölgeye uygulanır.
- ***Merhem:*** %10 bitki kısmı içeren krem günde 3 defa bir ay, 3-6 aya kadar kullanılır.

EGZAMADA (ATOPİK DERMATİT) HARİCEN

- **Merhem:** %10 kabuk ekstresi taşıyan merhem günde 3 defa 12 hafta boyunca cilde sürülür.

Uyarılar!

- Ekstre ve merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altı çocuklar kullanmamalıdır.
- Kök ve kabukların, önerilen dozlarda haricen kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisinin bulunmadığı bildirilmiştir.
- Bitki kısmından hazırlanan veya berberin taşıyan preparatların haricen cilde uygulanmasından sonra güneş ışığına veya ultraviyole (UVA) ışığı yayan diğer ışık kaynaklarına maruz kalınmamalıdır.
- Haricen, deri üzerine uygulamalarda bazı hastalarda aşırı duyarlılık halleri (yanma, kaşınma, kızarıklık gibi) görülebilir.
- Aşırı hassas kişiler veya bitki materyaline alerjisi olanlar kullanmamalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarı Boya Çalısı Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Berberis aquifolium* Pursh
(Diğer adı: *Mahonia aquifolium* (Pursh) Nutt.)
Familya: Berberidaceae (Kadıntuzluğugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı boya çalısı
Bitkinin İngilizce adı: Oregon grape, holly barberry, mountain grape
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Oregon grape fruits

Kullanım amacı

- Hafif laksatiftir.
  Hazımsızlıkta, gut hastalığında, romatizmal hastalıklarda, böbrek ve safra hastalıklarında kullanılır.
  Meyveler ayrıca gıda olarak (çiğ halde veya pişirilerek) turta, reçel, marmelat ve meyve suyu hazırlanmasında kullanılır, kurutularak da tüketilmektedir.

Kullanılış şekli

Bitki kısmı, çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Bitki kısmı:*** Meyveler günde 2 g kullanılır.
  Çay (infüzyon): 2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.

Uyarılar!

- 12 yaş altı çocuklar kullanmamalıdır.
- Aşırı hassas kişiler veya bitki materyaline alerjisi olanlar kullanmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarı Gentiyan Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Gentiana lutea* L.
Familya: Gentianaceae (Gentiyangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı gentiyan, sarı afat
Bitkinin İngilizce adı: Yellow gentian
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Gentian root

Kullanım amacı
- İştah açıcı, mide ve pankreas salgılarını artırıcı olarak
- Ağız-boğaz mukozası enfeksiyonlarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), kuru ekstre, tentür ve sıvı ekstre şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 1 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 defa birer fincan içilir. Şeker hastalığı sorunu olmayanlar bal ile tatlandırarak da kullanabilir. Günde en fazla 2-4 g kök kullanılır.
- ***Kuru ekstre (4.5-5.5:1, %53 etanol)*:** Tek doz 1.2 g, günde 2-3 defa iki kapsül. Günlük toplam doz 2.4-3.6 g olmalıdır.
  ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Günde 3 defa 1 mL (20 damla), günlük toplam doz 3 mL.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %45 etanol)*:** Tek doz 1 g, günlük toplam doz 2-4 g.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre, kuru ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altı çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Yemeklerden yarım saat önce kullanılmalıdır.

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Nadiren baş ağrısı görülebilir.
- Mide ve onikiparmakbağırsağı ülseri olanlar kullanmamalıdır.
- Nadiren taşikardi ve kaşıntı görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetlerin iki haftadan fazla sürmesi halinde veya belirtilerin kötüleşmesi durumunda bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelik ve emzirme dönemlerinde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarı Kantaron Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Hypericum perforatum* L.
Familya: Hypericaceae (Sarıkantarongiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı kantaron, Binbirdelik otu
Bitkinin İngilizce adı: St. John's Worth, Goat weed
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: St. John's Worth herb

Kullanım amacı
- Sakinleştirici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), kuru ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA
- ***Çay (infüzyon)***: 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 3-6:1, %80 etanol)***: Günlük toplam doz 900 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 2.5-8:1, %50-68 etanol)***: Günde bir kez 612 mg veya tek doz 250-650 mg, günlük toplam doz 500-1200 mg kullanılır.
- ***Tentür (1:10, %45 etanol)***: Günde 3 defa 2-4 mL kullanılır.

Uyarılar!
- Kuru ekstreler ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 18 yaş altı gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Kanın pıhtılaşmasını önleyen ilaçların (varfarin, fenprokumon vb.) plazma düzeylerini düşürür,
- Siklosporin, digoksin, HIV tedavisinde kullanılan proteaz inhibitörleri (indinavir), feksofenadin, metadon, simvastatin, finasterid ve oral kontraseptifler ile etkileşir, birlikte kullanılmamalıdır. Yüksek dozları MAO inhibitörü antidepresanların (amitriptilin, benzodiazepinler), etkisini değiştirebileceğinden birlikte kullanılmamalıdır.
- Serotonin geri alım inhibitörleri (sertralin, nefazodon, paroksetin) ile etkileşir. Hastalarda serotonin sendromu oluşma riski vardır.
- Bağışıklık sistemini baskılayan siklosporinin plazma seviyesini düşürdüğü ve doku reddine yol açtığı için organ nakillerinden sonra ve AIDS tanısı olan (HIV-1 pozitif) kişilerde kullanılmamalıdır.
- Yüksek dozda kullanıldığında hassas ciltlerde ışığa karşı duyarlılık riski bulunması nedeniyle kullanım sırasında güneş ışığına maruz kalınmamalıdır ve solaryum uygulaması yapılmamalıdır.
- Saç dökülmesi yapabilir.
- Bitki, yüksek tanen içeriğinden dolayı kabızlık ve şişlik gibi sindirim şikâyetlerine yol açabilir.
- Tiramin taşıyan besinlerle (şarap, eski kaşar gibi) beraber alındığında hipertansiyona yol açabilir.
- Yüksek konsantrasyonlarda sperm ve yumurta hücreleri üzerine zararlı etkileri vardır.
- 4-6 haftadan fazla kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarı Sütleğen Toprak Üstü Kısmı

DAHİLİ KULLANILIŞTA DOZA AİT GEÇERLİ BİLİMSEL VERİLER BULUNMADIĞINDAN DİKKATLİ KULLANILMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Euphorbia helioscopia* L.
Familya: Euphorbiaceae (Sütleğengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı sütleğen, feribanotu
Bitkinin İngilizce adı: Sun spurge, wolf's milk
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sun spurge herbs

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Virüs, bakteri ve bağırsak kurtlarını öldürücüdür.
- Antioksidan etkiye sahiptir.
- Alerji ve astımda da etkilidir.

Harici kullanılış:
- Deri hastalıklarında ve yaralarda kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), sıvı ekstre ve merhem şeklinde haricen kullanılır.

Doz
HARİCEN
- ***Merhem***: %5'lik su veya etanol ile hazırlanan ekstre içeren merhem ilgili bölgeye sürülerek kullanılır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre ve merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

- Uzun süreli kullanılmamalıdır.
- Dahili ve harici kullanımda, cilt ve mukoza zarlarında ciddi tahrişe neden olur.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Saklama sırasında çocuklardan uzak tutulmalıdır.

Sarı Yoğurtotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Galium verum* L.
Familya: Rubiaceae (Kökboyasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarı yoğurtotu
Bitkinin İngilizce adı: Lady's bedstraw
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lady's bedstraw herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Mesane ve böbrek iritasyonlarında idrar söktürücü (diüretik) olarak kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ayak bileği şişmelerinde ödem söktürücü olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon), lapa ve tentür şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 2 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 250 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilebilir.
- ***Tentür (1:5, %45 etanol)*:** Günde 2-4 mL kullanılır.

HARİCEN
- ***Lapa***: 2 g toz edilmiş bitki kısmı %70'lik etanol ile lapa kıvamına gelinceye kadar ıslatılır ve hazırlanan lapa ayak bileği şişmelerinde sarılarak kullanılır.

Uyarılar!

- Lapa ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sarımsak Dişi

Bitkinin bilimsel adı: *Allium sativum* L.
Familya: Alliaceae (Soğangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sarımsak, sarmısak
Bitkinin İngilizce adı: Garlic
Kullanılan kısmı: Taze veya kurutulmuş toprak altı kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Garlic clove

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Tansiyon düşürücü, dolaşım bozukluklarını düzenleyici, kan sulandırıcı, damar sertliğini önleyici, kolesterol ve kan yağlarının (lipit) seviyesini düşürücü, kan damarlarını genişletici olarak kullanılır. Ayrıca üst solunum yolları enfeksiyonlarına (soğuk algınlığı) karşı dizanteri, kolera, tifüse karşı bağırsak parazitlerini düşürücü ve şeker düşürücü olarak da kullanılışı vardır.

***Harici kullanılış*:**
- Sarımsak dişleri mikropları öldürmek ve saçsız deride saç çıkması amacıyla kesilerek ilgili bölgeye sürülür.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon), kuru ekstre, sıvı ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
DAMAR SERTLİĞİNDE DAHİLEN
Sarımsak tozu: Tek doz 300-750 mg, günlük toplam doz 1380 mg.
Sıvı ekstre (DER 2-3:1, taze sarımsak dişlerinden üzüm çekirdeği yağı ile hazırlanır): Tek doz 110-220 mg, günde 4 kez kullanılır, günlük toplam doz 880 mg.
Çay (infüzyon): 2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde bir kez içilir.

SOĞUK ALGINLIĞINDA DAHİLEN

- ***Toz*:** Günde 3 defa 2-3 g kurutulmuş diş kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 5:1, %35 etanol)*:** Tek doz 100-200 mg, günde 1-2 kez kullanılır. Günlük toplam doz 400 mg.
  ***Tentür (1:5, %45 etanol)*:** 2-4 mL kullanılır.

HARİCEN

***Sarımsak dişi*:** Dişler kesilerek mikropları öldürmek ve saçsız deride saç çıkması amacıyla sürülerek uygulanır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre, sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  Çocuklarda ve 18 yaş altı gençlerde kullanılması önerilmez.
- Sarımsağın, kullanılan dozlarda baş ağrısı, kas ağrısı, yorgunluk ve baş dönmesi (vertigo) gibi yan etkileri vardır. Parçalandığında gözlerin yaşarmasına sebep olur.
  Kanama riskini artıracağından, ameliyattan 7 gün öncesinden itibaren sarımsak tüketiminden kaçınılmalıdır. Ameliyatlardan sonra da dikkatli kullanılması gerekir.
  Çiğ sarımsağın çok yüksek dozlarda tüketimi kalp, karaciğer ve böbreklerde toksik etki yaratabilir.
  Mide-bağırsak bozuklukları, bulantı, kusma, ishal, doluluk hissi, bağırsak florasında değişiklikler, alerjik temas dermatiti ve alerjik astım gibi alerjik reaksiyonlar oluşabilir. Deri ile 6-18 saat temas ettiğinde kalınlaşma, yanık ve deri tahribatına neden olduğunu gösteren vakalar bulunmaktadır.
  Kan sulandırıcı, tansiyon ve şeker düşürücü ilaçlar ile birlikte kullanılmaz. Parasetamolün etkisini değiştirebilir. HIV virüsüne karşı kullanılan proteaz inhibitörlerinin kandaki seviyesini düşürebilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler 1 haftadan daha uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Selamotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Levisticum officinale* Koch.
Familya: Apiaceae (Maydanozgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Selamotu
Bitkinin İngilizce adı: Lovage
Kullanılan kısmı: Kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Lovage root

Kullanım amacı

- Hafif idrar yolu şikâyetlerinde idrar yollarını yıkamak için idrar miktarını artırmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz

- ***Çay (infüzyon)***: 2-3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilebilir.

Uyarılar!

- 18 yaşın altı gençler ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Ateş, ağrılı idrar, kasılma veya idrarda kan görülürse hekime başvurulmalıdır.

  Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sığırkuyruğu Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Verbascum thapsus* L., *V. densiflorum* Bertol., *V. phlomoides* L.
Familya: Scrophulariaceae (Sıracaotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sığırkuyruğu
Bitkinin İngilizce adı: Mullein
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Mullein flower

Kullanım amacı

- Kuru öksürük ve soğuk algınlığına bağlı boğaz ağrısı şikâyetlerini rahatlatmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

12 YAŞ ÜZERİ GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- ***Çay (infüzyon)***: 1.5-2 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3-4 kez içilir. Bu çay bir haftadan uzun süre kullanılmamalıdır.

Uyarılar!

- 12 yaşın altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aktif bileşiğe karşı aşırı hassasiyet durumlarında kullanılmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Saklama sırasında, nem nedeniyle çiçeklerin renginin kahverengi veya koyu kahverengiye dönmesinden kaçınılmalıdır.

Sığla Ağacı Reçinesi

Bitkinin bilimsel adı: *Liquidambar orientalis* Mill.
Familya: Altingiaceae (Günlükağacıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sığla
Bitkinin İngilizce adı: Styrax
Kullanılan kısmı: Ağacın gövdesinde açılan yaralardan akan reçine
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Storax

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Antiseptik ve antibakteriyel özelliktedir, mide ülseri tedavisinde ve ağrı kesici olarak kullanılır.
- Balgam söktürücü etkiye de sahiptir.

***Harici kullanılış*:**
- Lokal olarak parazitlerin neden olduğu bazı hastalıklarda (özellikle uyuz), dudak uçuklarında, bazı deri hastalıklarının, yanık ve yaraların tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Reçineden hazırlanan hap şeklindeki ürün veya toz edilmiş haldeki reçine, reçine tozunun balla 1:5 oranında karıştırılarak hazırlanan karışımı ve merhem halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Hap şeklindeki ürün veya toz*:** Tek doz 0.3-1 g, günde 1-3 kez kullanılır. Günlük doz 2 gramdan fazla olmamalıdır.

HARİCEN
***%30 reçine içeren merhem*:** Günde 1-3 kez ilgili bölgeye uygulanır.

Uyarılar!
Reçine, çay şeklinde (infüzyon, dekoksiyon) kullanılmaz.

- Merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sibirya Ginsengi Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Eleutherococcus senticosus* (Rupr. and Maxim.) Maxim.
Familya: Araliaceae (Sarmaşıkgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sibirya ginsengi
Bitkinin İngilizce adı: Siberian ginseng
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kök ve rizomları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Siberian ginseng root

Kullanım amacı

- Halsizlik ve aşırı yorgunluk hallerinde ve iyileşme sırasındaki fiziksel ve zihinsel kapasitelerin artırılması için koruyucu ve canlandırıcı (tonik) olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon, dekoksiyon), kuru ekstre, sıvı ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE

- ***Çay (infüzyon)*:** 2-3 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:2, su)*:** Günde 2-10 mL kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 14-25:1, %40 etanol)*:** Günde bir kez 65-195 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 1:7, %75 etanol)*:** Günde 3 kez 300-500 mg kullanılır.
- ***Standardize kuru ekstre (en az %1 Eleuterozit E taşımalıdır)*:** Günde 3 kez 100-200 mg kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %40 etanol)*:** Günde 1-3 kez 1-3 mL kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Günde 10-15 mL kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru, sıvı ekstreler ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaşından küçük çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Sibirya ginsengi kök ve rizomlarından beklenen etkinin görülebilmesi için yukarıdaki ilaç şekillerinin 4 hafta kullanılması gerekir. İyileşme görülmediği takdirde hekime başvurulmalıdır.
- Köklerin ve preparatlarının tedavi dozlarında uygun şekilde kullanılması ile herhangi bir sağlık sorunu veya yan etki bildirilmemiştir. Ancak bazı yüksek tansiyon hastalarında Sibirya ginsengi kullanımı sonrasında tansiyonun yükseldiğine dair kayıtlar bulunmaktadır. Bu nedenle 180/90 mmHg değerlerinden daha yüksek kan basıncı olan hastalar tarafından Sibirya ginsengi preparatları kullanılmamalıdır.
- Sibirya ginsengi preparatlarının kullanımı süresince kafein içeren ürünlerin (çay, kahve) sık tüketilmesi durumunda yüksek tansiyon riski bulunmaktadır.
- Sibirya ginsengi, insülin ve diyabet ilaçlarının etkisini artırabilir. Bu nedenle şeker hastaları bu bitkiyi (veya preparatlarını) kullanırken şeker seviyelerini sık sık kontrol ettirmelidir. Ayrıca monomisin, kanamisin ve taneuron gibi bazı antibiyotiklerin etkilerini artırabilir. Antipsikotik ilaçlar, barbitüratlar ve sedatiflerle etkileşime girebileceği göz önünde bulundurulmalıdır.
- Bitkinin kök ve rizomları ve bunlardan hazırlanan preparatlar Sarmaşıkgiller familyası bitkilerine karşı alerjisi olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sinameki Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Cassia senna* L., *C. angustifolia* Vahl.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sinameki
Bitkinin İngilizce adı: Senna
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Senna fruits

Kullanım amacı
- Kabızlık durumunda kullanılır.

Kullanılış şekli
Standardize ekstre içeren katı ilaç şekilleri dahilen kullanılır.

Doz
- Hidroksiantrasen glikozitlerinin günlük dozu en fazla 30 mg'dır.
- Doğru bireysel doz, yumuşak dışkı üretmek için gereken en küçük miktardır.
- Yaşlılar, yetişkinler ve 12 yaş üstündeki çocuklarda, sennozit B üzerinden hesaplanan 15-30 mg hidroksiantrasen türevlerine eşdeğer sinameki meyvesi veya ürün, günde bir kez, gece alınmalıdır. Normal olarak haftada iki veya üç kez almak yeterlidir.
- 2 haftadan uzun süre kullanım tıbbi gözetim gerektirir.

Uyarılar!
- 12 yaşın altındaki çocuklar kullanmamalıdır.
- Aktif maddeye karşı bilinen aşırı duyarlılık durumunda kullanılmamalıdır.
- Karın ağrısı, bulantı ve kusma, potansiyel veya mevcut bağırsak tıkanıklığı (ileus) belirtileri olabilir. Bağırsak tıkanıklıkları ve darlıkları, tembelliği, apandisit, iltihaplı kolon hastalıkları (örn. Crohn hastalığı, ülseratif kolit) ve aşırı dehidrasyona bağlı su ve elektrolit

kaybında kullanılmamalıdır.

- Basur (hemoroit) hastaları kullanmamalıdır.
- Tüm laksatifler gibi sinameki de teşhis edilmemiş, akut veya kalıcı mide-bağırsak şikâyetleri olan hastalarda bir hekim tarafından tavsiye edilmedikçe alınmamalıdır.
- Kalp glikozitleri, antiaritmikler, idrar artırıcılar, adrenokortikosteroidler gibi ilaçları veya meyan kökü kullanan hastalar sinameki preparatlarını almadan önce bir hekime başvurmalıdır.
- Sinameki, potasyum azlığını (örneğin diüretikler, adrenokortikosteroidler ve meyan kökü) uyaran diğer tıbbi ürünlerle birlikte kullanıldığında elektrolit dengesizliğine neden olabilir.
- Böbrek fonksiyon bozukluğu olan hastalarda olası elektrolit dengesi dikkatle izlenmelidir.
- Sinameki 2 haftalık tedavi süresinden daha uzun süre alınırsa bağırsağın işlev bozukluğuna ve bağırsak tembelliğine yol açabilir.
- Sinameki preparatları, diyet ile sonuç alınamadığı hallerde kullanılmalıdır.
- Aşırı duyarlılık reaksiyonları (kaşıntı, ürtiker, lokal veya geniş deri döküntüsü) oluşabilir.
- Sinameki preparatları, özellikle irritabl kolon hastalarında (IBS) karın ağrısı, kasılma oluşturur. Bununla birlikte, bu belirtiler genellikle bireysel doz aşımının sonucu olarak da ortaya çıkabilir. Doz aşımında ağrı ve şiddetli ishal ile gelişen sıvı ve elektrolit kayıpları görülür. İshal, özellikle kalp glikozitleri, idrar artırıcılar, adrenokortikosteroidler veya meyan kökü ile eşzamanlı alındığında kardiyak bozukluklara ve kas güçsüzlüğüne yol açabilen potasyum tükenmesine neden olabilir. Bu durumda doz, hekim tarafından ayarlanmalıdır.
- Kronik aşırı doz antrakinon alımı toksik hepatitlere yol açabilir.
- Uzun süreli kullanım su dengesi ve elektrolit metabolizmasında bozukluklara neden olabilir, idrarda albümin ve kan görülebilir. Ayrıca, kronik kullanım bağırsak mukozasında pigmentasyona neden olabilir; ilaç alımı durdurulduğunda genellikle hasta eski haline geri döner.
- Tedavi, bol miktarda sıvı ile desteklenmelidir. Elektrolitler ve özellikle potasyum izlenmelidir. Bu durum özellikle yaşlılarda önemlidir.

- Tedavi sırasında idrar, pH'ya bağlı olarak sarı veya kırmızı-kahverengiye döner.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sinameki Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Cassia senna* L., *C. angustifolia* Vahl.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sinameki
Bitkinin İngilizce adı: Senna
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Senna leaf

Kullanım amacı
- Kabızlıkta kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru yaprak, toz, çay (infüzyon, dekoksiyon), maserat, standardize sıvı ekstre ve katı ilaç şekilleri (tablet) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Kuru yaprak:*** Günlük toplam doz 0.6-2.0 g'dır.
  Toz: Yetişkin ve 10 yaş üzeri çocuklarda, günde bir kez 0.5-1 g (10-30 mg arasında sennozit B içerir) ve gece yatmadan önce kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)***: 0.6-2.0 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yatmadan önce kullanılır.
- ***Çay (dekoksiyon)***: 0.6-2.0 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay yatmadan önce kullanılır.
- ***Maserat:*** 0.6-2.0 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, 10-12 saat bekletilir ve süzülür ve gece yatmadan önce kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, su)***: Tek doz 0.6-2.0 mL gece yatmadan önce kullanılır.
- ***Kurutulmuş sulu etanollü ekstre:*** 0.25-0.55 g dozda gece yatmadan önce kullanılır. 10 yaşın altındaki çocuklarda kesinlikle kulla-

nılmamalıdır. Yaşlı hastalarda normal dozun yarısı alınmalıdır.
Tablet (8.6 mg sennozitler içeren): Erişkinler ve 12 yaş üzerindeki çocuklar günde 2 tablet, en fazla 4 tablet; 6-12 yaş arası çocuklar günde 1 tablet, en fazla 2 tablet olmak üzere 2 ayrı öğünde almalıdır.
- ***Tablet (17 mg sennozitler içeren)***: Erişkinler ve 12 yaş üzerindeki çocuklar günde 1 tablet, en fazla 2 tablet; 6-12 yaş arası çocuklar günde 1/2 tablet, en fazla 1 tablet olmak üzere 2 ayrı öğünde almalıdır.

Uyarılar!
- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Senna preparatları, diyet değişikliği veya müsilajlarla tedavi uygulanması sonucu terapötik bir etki elde edilemezse kullanılmalıdır.
- En fazla 20-40 mg sennozite eşdeğer doz kullanılır.
- Haftada 2-3 kez almak yeterlidir.
- Hekim tavsiyesi olmadan 1-2 haftadan uzun süre kullanılmamalıdır.
- Sinameki yapraklarının iki haftadan daha uzun süre kullanımı hekim kontrolü altında yapılmalıdır.
- Çocuklarda hekim tavsiyesi olmadan kullanılmamalıdır.
- Aktif maddeye karşı bilinen aşırı duyarlılık durumunda kullanılmamalıdır.
- Sinameki, kolit ve kramp gibi hafif karın ağrılarına sebep olur.
- Bağırsak tembelliği ve tıkanıklıklarında (bulantı ve kusma görülebilir), bağırsak boşluğunun daralmasında, kasılmanın azalmasında, apandisitte, iltihaplı bağırsak hastalıklarında (örn. Crohn hastalığı, ülseratif kolit), sebebi bilinmeyen karın ağrılarında, su ve elektrolit kaybı durumunda kullanılmamalıdır.
  Uzun süreli veya aşırı dozda laksatif kullanımı su kaybı ve elektrolit dengesizliğine neden olabilir, halsizlik ve ortostatik hipotansiyon görülebilir.
- Sinameki alımı sonucu oluşan potasyum kaybının artması kalp glikozitlerinin ve kinidin gibi antiaritmik ilaçların etkilerini değiştirir.
- Tiyazit grubu idrar artırıcılar, adrenokortikosteroitler ve meyan kökü gibi potasyum kaybına neden olan ilaç ve bitkilerle birlikte kullanılması elektrolit dengesini bozabilir.

- Metabolik asidozis ya da alkalozis, malabsorbsiyon, kilo kaybı, albuminüri ve hematüriye (kanlı idrar) sebep olabilir.
- Sinameki yapraklarının uzun süreli kullanımında, bağırsak yapısında değişiklikler ve katartik kolon görülebilir. Bunun sonucunda emici tabakalarda azalma oluşur ve buna bağlı sinir kaybı ya da bağırsak kaslarında hasar oluşabilir. *Pseudomelonosis coli*'ye (zararsız) yol açabilir.
- Teratojenik etkisi olduğu için, hamilelikte ve emzirme süresince kesinlikle kullanılmamalıdır
- İdrarını tutamayan erişkinlere verildiğinde, hasta bezi daha sık değiştirilmelidir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

En fazla 3 yıl saklanabilir.

Sinirliot Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Plantago lanceolata* L.
Familya: Plantaginaceae (Sinirotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sinirliot, damarlıca
Bitkinin İngilizce adı: English plantain
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Plantain leaf

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Soğuk algınlığı, öksürük, bronşitte, ağız ve yutağın iltihabi durumlarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Ağız mukozasının ve derinin iltihabi durumlarında, yaralarda, çıbanlarda kullanılır.

Kullanılış şekli
Parçalanmış veya toz edilmiş şekilde, sıkılmış suyu, çay (infüzyon), kuru, sıvı ve yumuşak ekstre halinde kullanılır.

Doz
GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 2-4 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir. 1-2 saat demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilir. (Bir çay kaşığı=0.7 g).
- ***Kuru ekstre (DER 3-6:1, su)*:** 233 mg kuru ekstreye karşı gelecek tek doz günde 3 kez kullanılır.
  ***Sıvı ekstre (DER 1:0.8-1.2, %20-40 etanol)*:** 0.4-1.9 g sıvı ekstreye karşı gelecek tek doz günde 3-4 kez kullanılır (en düşük doz 1.2 g/gün, en yüksek doz 5.6 g/gün).
- ***Sıvı ekstre (DER 1:11, su)*:** Tek doz 15 mL, günde 3-4 kez kullanılır.
  ***Yumuşak ekstre (DER 1.5-1.7:1, %20 etanol)*:** 804 mg yumuşak

ekstre günde 4 kez kullanılır.

- ***Sıkılmış suyu (DER 1: 0.5-0.9)***: Taze bitkiden hazırlanmalıdır. Tek doz 10 mL, günde 3 kez kullanılır.

ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Kuru ekstre (DER 3-6:1, su)***: 5-11 yaş çocuklarda 233 mg kuru ekstreye karşı gelecek tek doz günde 2-3 kez kullanılır.
- 3-4 yaş çocuklarda 117 mg kuru ekstreye karşı gelecek tek doz günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %20-40 etanol)***: 5-11 yaş çocuklarda 1-1.25 g tek doz günde 2-3 kez kullanılır (en düşük doz 2.5 g/gün, en yüksek doz 3.8 g/gün).
  3-4 yaş çocuklarda 0.5-0.625 g tek doz günde 2-3 kez kullanılır (en düşük doz 1.25 g/gün, en yüksek doz 1.9 g/gün).
  Yumuşak ekstre (DER 1.5-1.7:1, %20 etanol): 5-11 yaş çocuklarda 804 mg yumuşak ekstre günde 3 kez kullanılır.
- 3-4 yaş çocuklarda 402 mg yumuşak ekstre günde 3 kez kullanılır.
- ***Sıkılmış suyu (DER 1: 0.5-0.9)***: Taze bitkiden hazırlanmalıdır.
- 4-11 yaş çocuklarda tek doz 5 mL, günde 2 kez kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:11, su)***: 3-11 yaş çocuklarda tek doz 5 mL, günde 3-4 kez kullanılır.

AĞIZ MUKOZASI İÇİN YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA HARİCEN

Toz edilmiş bitki veya kuru ekstre (DER 3-6:1, su): Tek doz 160-190 mg (en yüksek doz 1280 mg/gün).

DERİ İÇİN KULLANIM HARİCEN

- Taze yaprak sıcak suda yumuşatıldıktan sonra doğrudan yaranın üzerine sarılarak kullanılır.

Uyarılar!

Sıkılmış su, kuru, sıvı ve yumuşak ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.

3 yaş altındaki çocuklarda kullanılamaz.

3-18 yaş arası çocuk ve gençlerde ağız mukozası için kullanım önerilmemektedir.

Mide-bağırsak rahatsızlığı olanlarda ve şeker hastalarında kullanılmamalıdır.

- Alerji görülebilir.
- Nefes darlığı olanlarda, yüksek ateş durumunda ve balgam çıkaran kişilerde hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Solucanotu Çiçeği

SADECE GELENEKSEL OLARAK KULLANILIŞI MEVCUTTUR. TIBBİ AMAÇLA KULLANIMINDA DİKKATLİ OLUNMASI ÖNERİLİR.
SOLUCANOTU OLARAK DA BİLİNEN *(Tanacetum vulgare* L.-Tansy) İLE KARIŞTIRILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Pelargonium endlicherianum* Fenzl
Familya: Geraniaceae (Turnagagasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Solucanotu, Elbistan solucanotu
Bitkinin İngilizce adı: Winter hardy Pelargonium
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: A Winter hardy Pelargonium flowers

Kullanım amacı
- Bağırsak parazitlerine, özellikle solucanlara etkilidir.

Kullanılış şekli
Taze veya kuru toz halinde dahilen kullanılır.

Doz
- 100 g taze çiçekler toz halinde doğrudan sabah aç karnına yenir.
  25 g kurutulmuş çiçekler bal veya pekmez ile karıştırılır, sabah aç karnına bir tatlı kaşığı yenir.

Uyarılar!
- Yüksek dozları zararlı olabilir.
- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Spirulina

Bitkinin bilimsel adı: *Spirulina platensis* (Gomont) Geitle (Diğer adı: *Arthrospira platensis* Gomont) *Spirulina maxima* (Setchell & Gardner) Geitler (Diğer adı: *Arthrospira maxima* Setchell & N.L. Gardner)
Familya: Pseudanabaenaceae
Bitkinin Türkçe adı: Spirulina (tatlı su yosunu)
Bitkinin İngilizce adı: Spirulina, cyanobacteria
Kullanılan kısmı: Tümü
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Spirulina

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**

- NASA, uzun süreli uzay araştırmaları sırasında, astronotlar için tablet şeklinde gıda kaynağı olarak kullanımını sağlamak amacıyla 1990'lı yılların başlarında kültür çalışmaları başlatmıştır.
- Spirulina, Dünya Sağlık Örgütü (WHO) ile Gıda ve İlaç İdaresi (FDA) tarafından, besleyici değerinin yüksek olması ve zararlı etkisinin olmaması nedeniyle güvenle kullanılabilecek faydalı bir gıda desteği olarak kabul edilmiştir.
- Özellikle gelişmekte olan ülkelerde görülen açlık ve yetersiz beslenme sorunlarını çözmek için kullanılması gerektiği, Birleşmiş Milletler Ekonomik ve Sosyal Konseyi (UNESCOSOC) tarafından kabul edilmiştir.
- Avrupa Gıda Güvenliği Otoritesi'ne (EFSA) göre, kan şeker seviyesini kontrol etmeye yardımcı olur.
- Kolesterol ve tansiyon düşürücü, immün sistemi ve kan yapıcı (hemopoetik) sistemi düzenleyici, kanserden koruyucu ve yara iyi edici olarak, obezitede kilo kontrolünü sağlamak amacıyla, iltihaplı hastalıklarda, kısırlık tedavisinde, viral ve bakteriyel hastalıklarda ateş düşürücü olarak kullanılır.
- Ayrıca, solunum problemlerinde, alerjide, kansızlıkta ve âdet öncesi sıkıntıları rahatlatmak amacıyla, parazit ve bağırsak kurtlarına

karşı da kullanılışı vardır.
Egzersize bağlı, oksidatif stres sonucu oluşan kas hasarını koruyucudur.
- Uyuşturucu alışkanlığı ve ağır metal zehirlenmelerinden kaynaklı karaciğer hasarını azaltır.
Büyüme üzerine etkilidir.
- Spirulina, hayvan yemi ve gıda boyası (mavi) olarak da kullanılır.

Harici kullanılış:
- Çocuklarda atopik egzamada, akne tedavisinde ve kozmetik olarak kullanımı bulunmaktadır.

Kullanılış şekli
- Tozu, tablet ve kapsülleri halinde dahilen kullanılır.
- Cilt maskesi ve sabun şeklinde haricen kullanılır.
Kırışıklık giderici merhemleri ve kremleri bulunur.
Saç dökülmesini önleyen şampuanları vardır.

Doz
- İnsan sağlığı için FDA tarafından önerilen günlük toplam doz: 3-10 g.
- Yetersiz beslenmede: Günde toplam doz 5-10 g.
- Gıda takviyesi olarak 3-6 tablet/kapsül, günde toplam doz 0.25-5 g.
- Sindirim problemleri yoksa yemeklerden önce bol su ile alınması önerilir.

Uyarılar!
- İshal, şişkinlik, mide bulantısı, gaz şikâyetleri, ödem, baş ağrısı, kas ağrıları, yüzde kızarıklık ve terleme gibi yan etkiler görülebilir.
Şeker, yüksek tansiyon ve kolesterol düşürücü ilaç alan hastalar kullanmamalıdır.
Böbrek yetmezliği, mide ülseri ve otoimmün hastalığı olanlar kullanmamalıdır.
İç kanama ve tromboz durumlarında kullanılmamalıdır.
- Vitamin destekleri ile birlikte kullanılmamalıdır.
Karaciğer enzim düzeylerini ve fonksiyonlarını yükseltir.
Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır. Emziren annelerde sütün rengini değiştirebilir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Suyoncası Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Menyanthes trifoliata* L.
Familya: Menyanthaceae (Suyoncasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Suyoncası
Bitkinin İngilizce adı: Menyanthes, bogbean
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bogbean leaf

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- İştah açıcıdır, mide salgılarını ve tükürüğü artırıcı etkisi vardır. Mide-bağırsak sistemi rahatsızlıklarında (karaciğer koruyucu, safra artırıcı) kullanılır.
  İltihap giderici özelliği nedeniyle romatizma tedavisinde de kullanılır.

Harici kullanılış:
- Yaşlanma etkilerini giderici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon, dekoksiyon) şeklinde dahilen kullanılır.
Merhem ve krem şeklinde hazırlanmış ürünler haricen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon):*** 0.5-1 g ufalanmış bitki kısmı üzerine kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yemeklerden yarım saat önce içilir. Günde 3 kez içilebilir. Şeker ilave edilmemelidir.
  Çay (dekoksiyon): 0.5-1 g bitki kısmı üzerine soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilip süzülür. Taze hazırlanan çay, yemeklerden yarım saat önce içilir. Günde 3 kez içilebilir. Şeker ilave edilmemelidir.

Uyarılar!

- İshal, dizanteri ve kolit sırasında kullanılmamalıdır.
- Aşırı tüketilmesi durumunda kusma ve ishal görülebilir.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sümbül Soğanı

Bitkinin bilimsel adı: *Hyacinthus orientalis* L.
Familya: Asparagaceae (Kuşkonmazgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sümbül
Bitkinin İngilizce adı: Hyacinth
Kullanılan kısmı: Soğanları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Hyacinth bulb

Kullanım amacı
- Yaralarda yumuşatıcı ve cerahat akıtıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Lapa halinde haricen kullanılır.

Doz
- ***Lapa:*** 2-3 sümbül soğanı dövülür, 100-150 mL süt içine ilave edilerek hazırlanan lapa cerahatli bölge üzerine sarılır.

Uyarılar!
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Süpürgeçalısı Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Calluna vulgaris* (L.) Hull
Familya: Ericaceae (Fundagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Süpürgeçalısı, funda
Bitkinin İngilizce adı: Heather
Kullanılan kısmı: Taze veya kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Heather herb and flower

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Böbrek ve idrar yolları hastalıklarında, prostat büyümesinde ve vajinal akıntıda kullanılır.
- İdrar söktürücüdür (diüretik), taş oluşumunu önlemek için de kullanılır.
- Mide bağırsak sistemi hastalıklarında, ishal, mide-bağırsak kasılmaları, kolik, karaciğer hastalıkları ve safra taşlarında kullanılır.
- Gut ve romatizmada etkilidir.
- Solunum sistemi hastalıklarında, öksürükte ve soğuk algınlığında yararlıdır.
- Uykusuzluk sorunlarında da kullanılmaktadır.
- Sakinleştirici ve terleticidir.

***Harici kullanılış*:**
- Yara tedavisinde ve göz iltihaplanmasında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon), sıvı ekstre halinde dahilen kullanılır.
Banyo şeklinde haricen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 1.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 250 mL

soğuk su eklenir, 5 dakika kaynatılır, süzülür. Hazırlanan çay, sıcak olarak günde 3 kez, öğün aralarında tüketilir.

- ***Sıvı ekstre (1:1, su)***: Günde 1-2 kez öğün aralarında alınır.

HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)***: 500 g ufalanmış yaprak üzerine 500 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, vücudun dayanacağı sıcaklığa kadar soğuması beklenir, banyo suyuna ilave edilir.

Uyarılar!

- Sıvı ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Bitki kısımları çok iyi kurutulmuş olmalıdır. Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Sütleğenotu Sütü

DAHİLEN KULLANILMAMALIDIR!

Bitkinin bilimsel adı: *Euphorbia resinifera* A. Berger Fas'ta yetişen ve kullanılan ticari tür.

E. aleppica L.; *E. amygdaloides* L.; E. *chamaesyce* L. ve *E. peplis* L. ise ülkemizde yetişen ve kullanılan türler.

Familya: Euphorbiaceae (Sütleğengiller)

Bitkinin Türkçe adı: Sütleğenotu

Bitkinin İngilizce adı: Moroccan mound, spurge

Kullanılan kısmı: Bitkinin yaralanması sonucu akan reçineli süt

Kullanılan kısmın İngilizce adı: Spurge

Kullanım amacı

***Dahili kullanılış*:**

- Kuvvetli müshil etkisi vardır. Tehlikeli olabilir. Dahilen kullanılmamalıdır.

***Harici kullanılış*:**

- Siğillere karşı ve romatizmada kullanılır.

Kullanılış şekli

DAHİLEN KULLANILMAMALIDIR!

Haricen merhem şeklinde uygulanır.

Doz

HARİCEN

- %5'lik merhemi gerekli bölgeye sürülerek uygulanır.

Uyarılar!

- Merhem hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Deri üzerine uzun süreli uygulanmamalıdır, ciddi cilt ve mukoza tahrişi görülebilir.

- Haricen siğil dışındaki cilt rahatsızlıklarında (bacak ülserleri, kronik iltihabi durumlar, açık yaralar) kullanılmamalıdır.
- YUTULMASI TÜKÜRÜK ARTIŞINA, MİDEDE YANMAYA, KOLİK, İSHAL VE BÖBREK AĞRILARINA NEDEN OLUR. ÖLÜM GÖRÜLEBİLİR.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda, güneş ışığından ve nemden korunarak, kuru bir ortamda, çok güvenli bir şekilde saklanmalıdır.

Saklama sırasında çocuklardan uzak tutulmalıdır.

Sütotu Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Polygala vulgaris* L.
Familya: Polygalaceae (Sütotugiller)
Bitkinin Türkçe adı: Sütotu
Bitkinin İngilizce adı: Milkwort
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Milkwort root

Kullanım amacı
- Öksürük ve bronşitte balgam söktürücü olarak kullanılır.
- Süt artırıcı etkiye sahiptir.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 20 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 100 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.

Uyarılar!
Mide-bağırsak şikâyetleri ve kusma görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler 2 haftadan daha uzun sürer veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelerde kullanılmamalıdır.
- Emziren anneler hekim danışmanlığında kullanabilir.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Şahtereotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Fumaria officinalis* L.
Familya: Papaveraceae (Haşhaşgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Şahtereotu
Bitkinin İngilizce adı: Fumitory, earth smoke
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Fumitory herb

Kullanım amacı
- Hazımsızlıkta ve safra artırıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), toz, kuru ve sıvı ekstre, tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)*:** 2 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 defa içilir.
- ***Toz*:** Günde 220 mg olmak üzere en fazla 5 defa kullanılabilir.
- ***Kuru ekstre (DER 3.5-5:1, su)*:** Tek doz 250 mg, günde en fazla 4 kez kullanılabilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)*:** Tek doz 0.5-2 mL, günde 1-4 mL kullanılır.
- ***Tentür*:** 1 g tozdan 5 g %45 etanol ile hazırlanır. Tek doz 0.5-1 mL olmak üzere günlük toplam doz 1-4 mL'dir.

Uyarılar!
- Kuru, sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Yemeklerden önce alınmalıdır.
- Aşırı duyarlılık oluşabilir.
- Safra hastalıkları ile sarılıkta kullanılmamalıdır.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Şakayık Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Paeonia lactiflora* Pall.
Familya: Paeoniaceae (Ayıgülügiller)
Bitkinin Türkçe adı: Şakayık
Bitkinin İngilizce adı: Peony, paeony
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Peony roots

Kullanım amacı

Dahili kullanılış:

Uzakdoğu ülkelerinde geleneksel olarak ağrı kesici, ateş düşürücü ve romatizmal eklem iltihaplarında kullanılmaktadır.

- Geleneksel Çin tıbbında uzun yıllardan beri kadınlarda âdet düzenleyici olarak ve donuk, sağlıksız tırnakları canlandırmak amacıyla kullanımı olduğu belirtilmektedir.

Âdet sancıları, kas krampları ve kasılmalarında, göğüs ve karın ağrılarında, ateşli hastalıklarda kullanımı bulunmaktadır.

Ayrıca bunama, baş ağrısı, baş dönmesi (vertigo) ve karaciğer hastalıklarının tedavisinde, alerjilerde ve kan sulandırıcı olarak da kullanılır.

Harici kullanılış:

- Egzama, çıban, yara ve yanıkların tedavisinde sıcaklığı azaltıcı ve steriliteyi sağlayıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, çay (dekoksiyon) şeklinde kullanılmaktadır.

Doz

DAHİLEN

Toz: Günlük maksimum doz 6-15 g'dır (Peniflorin içeriğine göre standardize edilmiş kökler kullanılır).

Çay (dekoksiyon): 2-5 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL

soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

HARİCEN

***Çay (dekoksiyon)*:** 2-5 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. İlgili bölgeye kompres yapılarak uygulanır.

Uyarılar!

Geleneksel Çin tıbbında uzun yıllardır kullanılan şakayık köklerinin bazı alerjik reaksiyonlara yol açabildiği belirtilmiştir. Kızıl ve kızamık benzeri döküntüler, kaşıntı, bütün vücutta görülebilen su dolu kesecik şeklinde döküntüler, kırmızı ve şiş bir yüz, huzursuzluk hissi gibi belirtiler görülebilir.

- Ayrıca, ağız ve boğazda kabarcıklar, şişlik, ishal, baş dönmesi, sersemlik, bayılma, mide-bağırsak iltihapları, kanlı idrar, bulantı, kusma, tükürük salgısında artış, mide ağrısı ve hatta ölüm bildirilmiştir.

Çocuklarda kullanılmamalıdır.

Hamilelerde, düşüğe neden olabileceğinden, kullanılmamalıdır.

Emzirme döneminde de kullanılmamalıdır.

Âdet sorunları olan kadınlarda, nöroleptik ilaçlarla birlikte şakayık köklerinin kullanımının herhangi bir olumsuz etkisi olduğuna dair çok çalışma bulunmamakla birlikte, bir çalışmada nöroleptik bir ilaç olan risperidonun etkisini artırdığı gözlenmiştir.

Şakayık köklerinin, olası kan sulandırıcı (antikoagülan) ve kan pulcuklarının birikmesini önleyici (antiplatelet) etkileri dikkate alındığında varfarin ve aspirin gibi ilaçların etkilerini artırabileceği düşünülmektedir.

Köklerin antibiyotiklerle birlikte kullanımı, antibiyotiklerin bağırsak florasını bozmaları nedeniyle şakayığın etkisinde azalmaya neden olabilir.

Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Saklama süresi bir yıldan uzun olmamalıdır.

Şerbetçiotu Çiçeği

Bitkinin bilimsel adı: *Humulus lupulus* L.
Familya: Cannabinaceae (Esrargiller)
Bitkinin Türkçe adı: Şerbetçi otu
Bitkinin İngilizce adı: Hops
Kullanılan kısmı: Dişi çiçek durumları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Hop strobile

Kullanım amacı

- Bitkinin çiçek durumları zihinsel strese dayalı hafif belirtileri (zihinsel rahatsızlıklar, sinirlilik durumu) rahatlatmak ve uykusuzlukta uyumaya yardımcı olmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz, çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz

ZİHİNSEL STRESİ RAHATLATMADA GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- ***Toz edilmiş dişi çiçek durumları*:** Tek doz 400 mg, günde 2 defa (yetişkinler için), günde 2 defa 200 mg (gençler için) alınır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 500 mg ufalanmış dişi çiçek durumları üzerine 150-200 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür ve günde 4 defaya kadar içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %45 etanol)***: Tek doz 0.5-2.0 mL, günde 3 defaya kadar kullanılır.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:10, %15 etanol)*:** Tek doz 19 mg, günde 2-3 defa kullanılır.
- ***Kuru ekstre (DER 4-5:1, %50 etanol)*:** Tek doz 125 mg, günde 2-3 defa kullanılır.

  ***Tentür (1:5, %60 etanol)*:** Tek doz 1.0-2.0 mL, günde 3 defaya kadar kullanılır.

UYUMAYA YARDIMCI OLMAK ÜZERE GENÇLER, YETİŞKİNLER VE YAŞLILARDA

- ***Toz edilmiş dişi çiçek durumları*:** Tek doz, 800-2000 mg, yatmadan 30-60 dakika önce alınır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 500-1000 mg ufalanmış dişi çiçek durumları üzerine 150-200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay yatmadan 30-60 dakika önce içilir.
- ***Kuru ekstre (DER 4-5:1)*:** Tek doz 125-250 mg, yatmadan 60 dakika önce alınır.

Uyarılar!

- Sıvı ve kuru ekstreler ile tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altı çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Etkili bileşiklerine karşı aşırı duyarlılık gelişebilir.
- Depresyon durumunda kullanılmamalıdır.
- Şerbetçi otu dişi çiçek durumları ile hazırlanan ekstreler az miktarda östrojen içerdiklerinden östrojen bağımlı meme kanseri, rahim, rahim ağzı kanseri veya prostat kanseri ve endometriyozisli hastalarda hekime danışılmadan kullanılmamalıdır.
- Araç ve ağır makine kullanım kabiliyetini etkiler, bu nedenle tedavi gören hastaların araç ve makine kullanmaması gerekir.
- Bilinç uyuşukluğu ile beraber seyreden uyku hali veya uyuşukluk görülebilir.
- Şerbetçi otu yetiştiren ve toplayan kişilerde temas dermatiti ve mekanik dermatit ile solunum alerjisi görüldüğü bildirilmiştir.
- Tip-2 diyabet hastalarında insülin duyarlılığının artığını gösteren kayıtlar bulunmaktadır. Bu tip hastalarda kullanıldığında kan şeker düzeyini düşürür. Yatıştırıcı ilaçların ve alkolün etkilerini artırır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Şizandra Üzümü

Bitkinin bilimsel adı: *Schisandra chinensis* (Turcz.) Baill.
Familya: Schisandraceae
Bitkinin Türkçe adı: Şizandra üzümü
Bitkinin İngilizce adı: Schisandra, Chinese magnolia vine
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Vitalberry

Kullanım amacı
- Zihinsel ve fiziksel kapasiteyi artırıcı olarak kullanılır.
- Karaciğer ve böbrekleri koruyucu, etkilidir.
- Uykusuzlukta ve yaşlanmayı geciktirici olarak kullanılır.
- Detoks özelliği de bulunmaktadır.

Kullanılış şekli
Meyve, çay (infüzyon), ekstre ve tentür halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Meyve*:** 1-3 g meyve yemek sırasında tüketilir.
  ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 çay kaşığı kurutulmuş meyve üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür, soğutulur. Taze hazırlanan çay günde 1-3 defa içilir.
- ***Ekstre (1:6, %95 etanol)*:** Günde 20-30 damla kullanılır.
- ***Ekstre (1:20, su)*:** Günde 150 mL iki defa yemeklerle birlikte kullanılır.
  ***Tentür*:** Günde 3 defa 1-2 mL

Uyarılar!
- Ekstreler ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Celecoxib, diclofenac, fluvastatin, glipizide, ibuprofen, irbesartan, losartan, phenytoin, piroxicam, tamoxifen, tolbutamide, torsemide ve varfarin ile birlikte kullanılmamalıdır.

- Merkezi sinir sistemini uyarıcı ilaçlar ile birlikte kullanmamalıdır.
- Sara hastaları ve beyin içi basıncı yüksek olan hastalar kullanmamalıdır.
- Şeker hastalığı ve yüksek tansiyonu olanlar dikkatli kullanmalıdır.
- Mide asidi yüksek olanlar, reflüsü bulunanlar ve ülserli hastalar kullanmamalıdır.
- Alerjik reaksiyonlara sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Taflan Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Prunus laurocerasus* L.
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Taflan, karayemiş
Bitkinin İngilizce adı: Cherry-laurel
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş yapraklarının su buharında sıkılması ile elde edilen su
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cherry-laurel leaf

Kullanım amacı
- Bulantı ve karın ağrılarına karşı yatıştırıcı olarak kullanılır.
- Öksürük kesici olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli
Taflan suyu şeklinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Taflan suyu:*** Günde 1-8 g taflan suyu içilebilir.

Uyarılar!
- TAZE YAPRAKLAR ZEHİRLİ OLDUĞU İÇİN KULLANILMAZ. KURUTULDUKTAN SONRA KULLANILIR.
- Baş dönmesi, kusma ve karın ağrıları görülebilir.
- Hidrosiyanik asit içerdiğinden fazla miktarda kullanılmamalıdır. Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Tarçın Kabuğu

Bitkinin bilimsel adı: *Cinnamomum verum* J.S. Presl
Familya: Lauraceae (Defnegiller)
Bitkinin Türkçe adı: Tarçın
Bitkinin İngilizce adı: Cinnamon, Ceylon cinnamon
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş genç gövde ve dal kabukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cinnamon bark

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Şişkinlik, gaz sancıları gibi hafif, ağrılı mide-bağırsak şikâyetlerinde, hafif ishalde ve şeker düşürücü olarak kullanılır. İştah artırıcı etkilidir.

***Harici kullanılış*:**
- Yara temizlemede, banyo katkı maddeleri ve damla şeklinde kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentür halinde kullanılır.

Doz
ŞİŞKİNLİK, GAZ SANCILARI GİBİ HAFİF, AĞRILI MİDE-BAĞIRSAK ŞİKÂYETLERİNDE VE İSHALDE DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 0.5-1 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 4 defaya kadar içilebilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %70 etanol)*:** Tek doz 0.5-1 mL, günde 3 kez kullanılır.
- ***Tentür (1:5, %70 etanol)*:** Günlük doz 2-4 mL'dir.

HARİCEN
- Banyo katkı maddeleri ve damla şeklinde kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklar ve 18 yaş altındakilerde kullanılması önerilmez.
- Tarçın kabuğu, tarçın kabuğu uçucu yağı ve sinnamaldehite alerjisi olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Mide ve bağırsak ülseri hastalarında ve nedeni bilinmeyen ateşlenmelerde kullanılmamalıdır.
- İshal tedavisinde su kaybı önlenmelidir, dışkıda kan görülmesi durumunda hekime başvurulmalıdır. İshal tedavisinde belirtiler 2 günden daha uzun devam ederse hekime danışılmalıdır.
- Hafif, ağrılı mide-bağırsak şikâyetlerinin tedavisi amacıyla tıbbi preparat kullanılması sırasında belirtiler 2 haftadan uzun sürerse hekime başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Tavşanmemesi Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Ruscus aculeatus* L.
Familya: Asparagaceae (Kuşkonmazgiller)
Bitkinin Türkçe Adı: Tavşanmemesi
Bitkinin İngilizce Adı: Butcher's broom
Kullanılan kısmı: Kök ve rizomları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Butcher's broom root

Kullanım amacı

- Hafif dolaşım bozukluklarından kaynaklanan bacak ağrılarının ve basura (hemoroit) bağlı kaşıntı ve yanma şikâyetlerinin giderilmesinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Toz ve kuru ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA

- ***Kurutulup toz edilmiş kök:*** Günde 3 kez, toplam 350 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (2.5-6.5:1; su):*** Günde 1-3 kez, toplam 140-200 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (5-8.5:1; %80 etanol):*** Günde 1-2 kez, toplam 86 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (6-9:1; ilk solvan olarak %96 etanol, devamında su):*** Günde 2 kez, toplam 45 mg kullanılır.
- ***Kuru ekstre (15-20:1; %60 etanol):*** Günde 2 kez, toplam 37 mg kullanılır.
- Günlük erişkin dozu 7-11 mg total ruskogenine eşdeğer katı veya sıvı ekstre olacak şekilde kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına

başvurulmalıdır.
- Çocuklar ve gençlerde kullanılmaz.
- Yüksek tansiyon hastaları ile prostat büyümesi olan kişiler tedbirli kullanmalıdır.
- Böbrek rahatsızlıkları olanlar kullanmamalıdır.
- Her iki bacakta veya birinde ani şişme, ülser, deri altı sertleşmesi veya deride iltihaplanma ile kalp ve böbrek yetmezliği, rektal kanama durumunda bir hekime danışılmalıdır.
- İshal gelişirse tedaviye son verilmelidir.
- Aktif bileşenlerine karşı aşırı hassasiyeti olanlarda kullanılmamalıdır.
- Nadir durumlarda, midevi şikâyetler, bulantı, ishal veya lemfositik kolit oluşabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Tıbbi Papatya Çiçeği

PİYASADA PAPATYA ADIYLA SATILAN BİTKİLERİN BİRÇOĞU TIBBİ AMAÇLA KULLANILAN PAPATYA DEĞİLDİR. TIBBİ PAPATYA ÇİÇEĞİ MUTLAKA GÜVENİLİR KAYNAKLARDAN TEMİN EDİLMELİDİR.

Bitkinin bilimsel adı: *Matricaria recutita* L.
Familya: Asteraceae (Papatyagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Tıbbi papatya
Bitkinin İngilizce adı: Chamomile
Kullanılan kısmı: Çiçekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Chamomile flowers

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Üst solunum yolları hastalıklarında kullanılır.
- Gaz, ödem, şişlik ve spazm giderici, hafif yatıştırıcı (sedatif) etkilidir. Mide ülserinde, mide-bağırsak kasılmalarında (spazm) ve mide iltihaplarında kullanılır.
- Antiseptik özelliğe sahiptir.

***Harici kullanılış*:**
- Egzamada, hemoroitte, sedef hastalığında ve bacak yaralarında kullanılır.
- Ağız-boğaz yaralarında gargara şeklinde yararlanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve sıvı ekstre şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 2.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay öğün aralarında günde 3 kez içilebilir.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %45 etanol)*:** Günlük toplam doz 1-4 mL'dir.

EGZAMA, SEDEF HASTALIĞI VE BACAK YARALARINDA HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 3-10 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 100 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Ilıdıktan sonra cilt üzerinde etkilenen yere kompres yapılır.

AĞIZ GARGARASI HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 2.5 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Günde 5-6 kez kullanılabilir.

BASUR (HEMOROİT) HARİCEN

- Oturma banyosu: 50 g çiçek 10 L sıcak suya ilave edilerek 10-15 dakika demlenir, süzülür, ılıdıktan sonra oturma banyosu olarak kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Asteraceae (Papatyagiller) familyası bitkilerine hassasiyeti olan kişiler kullanmamalıdır.
- Uçucu yağın bileşimindeki lakton miktarına bağlı olarak alerjik reaksiyonlara sık rastlanır. Ayrıca aşırı duyarlı kişilerde ani gelişen alerjik reaksiyonlar da (anaflaktik) tespit edilmiştir.
- Hazırlanan çaylar (infüzyon) göz çevresinde kullanılmamalıdır.
- Kanın pıhtılaşmasını önleyen ilaçlar (örn. Cumadin) ile birlikte alındığında bu ilaçların etkisini artırır. Varfarin ve diğer kan sulandırıcı ilaçlarla beraber kullanılmamalıdır.
- Fazla miktarda kullanıldığında kusturucu etkilidir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Turnayemişi Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Vaccinium macrocarpon* Ait.
Familya: Ericaceae (Fundagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Turnayemişi
Bitkinin İngilizce adı: Cranberry
Kullanılan kısmı: Taze meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cranberry fruits

Kullanım amacı

- Taze meyve suyu mesane ve böbrek rahatsızlıklarının tedavisinde kullanılır.
- Tekrarlayan idrar yolu enfeksiyonlarına karşı etkili olduğunu gösteren çalışmalar mevcuttur.
- Meyvelerden elde edilen ekstreler sistit tedavisinde dahilen kullanılır.

Kullanılış şekli

Turnayemişi meyvelerinin taze sıkılmış suyu, kuru ekstresi ve kapsül şeklinde kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE DAHİLEN

- ***Meyve suyu:*** %100 meyve suyu veya %25-30 oranında sulandırılmış meyve suyu günlük 30-300 mL tüketilebilir.
- ***Kapsül:*** 90 mL meyve suyuna ya da 400-450 mg katı meyveye eşdeğer konsantre ekstre içeren kapsüller günde 1-6 adet kullanılabilir.
  Kuru ekstre: 200-500 mg kuru ekstresi günde 2 kez kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre ve kapsüllerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  180 mL meyve suyu verilen 4 aylık bir bebekte bulantı ve şiddetli kusma yaptığı belirtilmiştir.

- Meyve suyu, kesin olmamakla birlikte varfarin ve bazı diğer ilaçlarla etkileşebilir.
- Böbrek taşı olan kişiler ile böbrek fonksiyon bozuklukları veya bu rahatsızlıklara dair öyküsü olanların turnayemişi meyvelerini ve bu meyveleri içeren ürünleri hekime danıştıktan sonra kullanmaları gerekmektedir.
- Diyabeti olanların turnayemişi meyve suyunun yüksek şeker içeriğini göz önünde bulundurmaları gerekmektedir
- Meyveler, gebelik ve emzirme döneminde hekim gözetimi olmaksızın, gıda amacıyla kullanılan miktarın çok üzerindeki miktarlarda kullanılmamalıdır.
- β-Laktam grubu antibiyotikler (amoksisilin veya sefaklor) ile birlikte alınan *V. macrocarpon* meyve suyu, ilaçların emilimini geciktirmektedir.
- Şikâyetler devam eder veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime danışılmalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Tüylü Laden Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Cistus creticus* L.
Familya: Cistaceae (Ladengiller)
Bitkinin Türkçe adı: Tüylü laden
Bitkinin İngilizce adı: Pink rock-rose
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Pink rock-rose leaf

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- Balgam söktürücü olarak, öksürüğe ve nezleye karşı kullanılır.
- Antiviral ve antibakteriyel etkilidir.

Harici kullanılış:
- Sulu egzama, kaşıntılı, kabarcıklı deri hastalıklarında kullanılır. Pişiklerde etkilidir.
- Ağız içi, yutak, mide-bağırsak, deri ve tırnak mantar enfeksiyonlarına karşı kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve diğer ilaç şekilleri halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon):*** 1 g ince kıyılmış bitki kısmı üzerine 300-400 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.

HARİCEN
- ***Çay (infüzyon):*** 1 g ince kıyılmış bitki kısmı üzerine 300-400 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Soğutulduktan sonra yaraların üzerine kompres yapılmak suretiyle kullanılır.

Uyarılar!

- 18 yaşın altındaki çocuklarda ve ergenlerde kullanılmamalıdır.
- Aktif maddeye karşı aşırı duyarlılığı olanlar kullanmamalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Uzunbiber (Darıfülfül) Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Piper longum* L.
Familya: Piperaceae (Karabibergiller)
Bitkinin Türkçe adı: Uzunbiber, darıfülfül
Bitkinin İngilizce adı: Indian long pepper
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Long pepper, pippali

Kullanım amacı
- Mideyi rahatlatıcı, iştah açıcı, kuvvet verici, ağrı kesici etkilere sahiptir.
- Bronşiyal hastalıkların tedavisinde kullanılır.
- Gece boyunca rahat uyumaya yardımcı etkisi vardır.

Kullanılış şekli
Meyve tozu ve çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Meyve tozu:*** 0.5-1 g ufalanmış meyve bal ile karıştırılır. Günlük tüketim miktarı 3 g'ın üzerine çıkmamalıdır.
- ***Çay (infüzyon):*** 0.5-1 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Yemeklerden sonra 1-2 çay fincanı tüketilebilir. Günlük tüketim miktarı 3 g'ın üzerine çıkmamalıdır.

Uyarılar!
- Çocuklarda kullanılması önerilmez.
- Antidepresan özelliği nedeniyle MAO inhibitörü ilaçlarla birlikte kullanılması önerilmez.
- Fenitoinin emilimini hızlandırır ve vücuttan atılım sürecini yavaşlatır.
- Özellikle sigara içenlerde propranololün emilimini hızlandırır.
- Teofilinin emilimini hızlandırır ve çok kısa sürede en yüksek konsantrasyona ulaşmasını sağlar.

- Sitokrom P-450 enzimleriyle metabolize olan ilaç metabolizmasını baskılayabilir.
  Rifampisin, sulfadiazin, tetrasiklin ve pentobarbitalin kandaki seviyelerini eşzamanlı olarak artırır.
  Uyku ilacı kullananlar hekime danışmadan kullanmamalıdır.
  Bileşiminde bulunan piperin nedeniyle iç organ zarlarının geçirgenliğini artırır.
  Karaciğer AHH ve UDP-glukuroniltransferaz enzimlerinin etkisini baskılar.
  Bileşiminde bulunan piperin nedeniyle kapsaisinle birlikte kullanılması sonucu çapraz taşiflaksi (tekrarlanan ilaç uygulamalarından sonra etkinin hızla azalması durumu) görülür.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte kullanılmamalıdır.
  Emzirme dönemindeki kadınlar, önerilen dozlardan daha düşük dozlarda tüketmelidir.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Üvez Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Cormus domestica* (L.) Spach
Familya: Rosaceae (Gülgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Üvez
Bitkinin İngilizce adı: Sorb apple, service tree
Kullanılan kısmı: Olgun meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sorb apple berries, service tree fruits

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Mide-bağırsak sisteminde büzücü etki gösterir, bu nedenle ishale karşı kullanılır.
- Safra kesesi hastalıklarında ve diyabette kullanılışı vardır.
- Kanamayı azaltmak amacıyla, böbrek taşlarının sebep olduğu iltihaplı durumlarda ve idrar söktürücü (diüretik) olarak da kullanılmaktadır.
- Ayrıca öksürük, soğuk algınlığı, grip ve mide hastalıklarında kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Yara iyi edici olarak ve cildi temizlemek amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli
- Taze veya kuru olgun meyve, taze meyve suyu, reçel, marmelat ve çay (dekoksiyon) halinde kullanılır.
- Meyve dekoksiyonu ayrıca haricen, yara ve cildi temizlemek için yıkama amacıyla kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Taze meyve suyu*:** Günde 50-80 g tüketilir.
- ***Çay (dekoksiyon)*:** 5 g kurutulmuş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.

HARİCEN

- ***Çay (dekoksiyon)***: 5 g kurutulmuş bitki kısmı üzerine 150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Ilıdıktan sonra ilgili bölge yıkanır.

Uyarılar!

- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Meyvelerin önerilen dozların üzerinde alınması mide bulantısı, kusma, mide ağrısı, ishal, böbrek hasarı, ciltte kızarıklık ve alerjilere sebep olabilir.
  Meyvelerin çekirdekleri aşırı miktarda tüketilmemelidir. Aşırı tüketimi solunum durmasına ve hatta ölüme sebep olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır. Çürümeye başlamadan tüketilmelidir.

Üzerlik Tohumu

BİTKİ, TAŞIDIĞI İNDOL ALKALOİTLERİ NEDENİYLE SANTRAL SİNİR SİSTEMİNİ ETKİLEYEREK HALÜSİNASYONLARA SEBEP OLACAĞINDAN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Peganum harmala* L.
Familya: Zygophyllaceaea (Üzerlikgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Üzerlik
Bitkinin İngilizce adı: *Syrian rue,* harmal, peganum

Üzüm Çekirdeği

Bitkinin bilimsel adı: *Vitis vinifera* L.
Familya: Vitaceae (Asmagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Üzüm
Bitkinin İngilizce adı: Grape
Kullanılan kısmı: Çekirdekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Grape seed

Kullanım amacı

- Damar koruyucu ve dolaşımı destekleyici olarak damar sertliğinde, kan dolaşımı bozukluklarında özellikle kapiler damarlardaki aşırı geçirgenliği azaltarak ödem, basur ve variste kullanılır.
  Kuvvetli antioksidan özeliği nedeniyle karaciğer koruyucu olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Ekstre halinde dahilen kullanılır.

Doz

Günde 100-300 mg ekstre kullanılır.

Uyarılar!

- Ekstre hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  12 yaş altındaki çocuklarda kullanılmamalıdır.
  Baş ağrısı, kaşıntı ve kusma görülebilir.
  Üzüme alerjisi olanlar kullanmamalıdır.
  Yüksek tansiyon hastaları hekime danışmadan kullanmamalıdır.
  Düzenli ilaç kullanan kişiler hekime danışmadan kullanmamalıdır.
  Kan sulandırıcı ilaçlar, ağrı kesiciler, kalp ve kanser ilaçları ile birlikte alınmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yabanmersini Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Vaccinium myrtillus* L.
Familya: Ericaceae (Fundagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yabanmersini
Bitkinin İngilizce adı: Bilberry
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Bilberry fruit

Kullanım amacı

- Hafif venöz dolaşım bozukluklarına bağlı bacaklarda ağrı ve rahatsızlık hissinin giderilmesinde ve ciltteki kılcal damar hasarında dahilen kullanılır.

Kullanılış şekli

Kuru ekstre halinde kullanılır.

Doz

- ***Kuru ekstre (DER 153-76:1, %70 etanol):*** Tek doz: 80-180 mg; günlük toplam doz: 160-540 mg

Uyarılar!

- Kuru ekstrenin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  Belirtiler iki haftadan daha uzun sürer veya şiddetlenirse bir eczacıya veya hekime danışılmalıdır.
- Ciltte yangı, tromboflebit veya cilt altında hissizlik, şiddetli ağrı, yaralar, bacaklardan birinde veya iki bacakta birden ani şişmeler görülmesi halinde hekime başvurulmalıdır.
  Kalp veya böbrek yetmezliği olanlarda kullanılmamalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yakıotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Epilobium parviflorum* Schreb.
Familya: Onagraceae (Küpeçiçeğigiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yakıotu
Bitkinin İngilizce adı: Small-flower willowherb
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Willow-herb

Kullanım amacı

- İyi huylu prostat büyümesinin alt idrar yollarındaki belirtilerini gidermek için, ayrıca ağrı kesici ve iltihap giderici olarak da kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon) halinde dahilen kullanılır

Doz

- ***Çay (infüzyon)*:** 1.5-2 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilebilir.

Uyarılar!

- 18 yaşın altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Hekim tarafından başka ciddi bir rahatsızlık olmadığının tespiti sonrasında kullanılabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yalancı Güveyfeneri Kökü ve Meyvesi

BİTKİ, TAŞIDIĞI ALKALOİTLERİ VE STEROİDAL LAKTONLARI NEDENİYLE TOKSİK ETKİ GÖSTERECEĞİNDEN KULLANILMAMALIDIR.

Bitkinin bilimsel adı: *Withania somnifera* (L.) Dunal
Familya: Solanaceae (Patlıcangiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yalancı güveyfeneri
Bitkinin İngilizce adı: Indian ginseng

Yalancı Isırgan Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Ballota nigra* L.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yalancı ısırgan
Bitkinin İngilizce adı: Black horehound
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Black horehound herbs

Kullanım amacı

- Bir hastalığa yakalanma durumunda aşırı endişe duyma, aşırı sinirlilik gibi durumlarda ve uykuya dalma sorunlarında yatıştırıcı amaçla kullanılır.
- Mide kramplarında spazm çözücü olarak yararlıdır, bulantı ve kusmaya karşı da kullanılır.
- Damla (Gut) hastalığının tedavisinde kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), sıvı ekstre ve tentürü halinde dahilen kullanılır.

Doz

YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA

- ***Çay (infüzyon)***: 2-4 g ufalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 1-2 kez içilir.
- ***Sıvı ekstre (DER 1:1, %25 etanol)***: Günde 1-3 mL dozda kullanılır.
- ***Tentür (1:10, %45 etanol)***: Günde 20-40 damla (1-2 mL) dozda kullanılır.

Uyarılar!

- Sıvı ekstre ve tentür hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına

başvurulmalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yalancı İğde Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Hippophae rhamnoides* L.
Familya: Eleagnaceae (İğdegiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yalancı iğde, çıçırgan
Bitkinin İngilizce adı: Sea buckthorn
Kullanılan kısmı: Meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sea buckthorn berry

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Soğuk algınlığı ve öksürükte kullanılır.
- Hazımsızlık ve ishalde kullanılır.

Harici kullanılış:
- Egzama ve radyasyona bağlı yaraların tedavisinde kullanılır.
- Yaşlanma karşıtı etkisi nedeniyle ve cilt beyazlatmak amacıyla da kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) ve pomat olarak kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon):*** 5 g meyve üzerine 150 mL kaynar su ilave edilir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Günde 2 kez içilir.

HARİCEN
- **Pomat:** İlgili bölgeye sürülür.

Uyarılar!
- Pomat hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yeşil Çay Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze
Familya: Theaceae (Çaygiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yeşil çay
Bitkinin İngilizce adı: Green tea
Kullanılan kısmı: Bitkinin fermente edilmemiş üst 2-3 yaprağı ve tomurcukları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Green tea leaf

Kullanım amacı
Dahili kullanılış:
- Halsizlikte, yorgunluğun giderilmesinde, metabolizmanın hızlandırılmasında kullanılır.
- Şişmanlıkta (obezite) da kullanılmaktadır.

Harici kullanılış:
- Yara iyileştirici ve radyoterapi sonrası cilt onarıcı olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon) halinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz:*** Tek doz 390 mg olmak üzere günde 3 kez kullanılabilir.
- ***Çay (infüzyon):*** 2 g parçalanmış veya bütün yapraklar üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

HARİCEN
- ***Çay (infüzyon):*** 2 g parçalanmış veya bütün yapraklar üzerine 200 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. İlgili bölgeye sürülür.

Uyarılar!
- 18 yaş altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.

- Gece yatmadan önce kullanılırsa uykusuzluk yapabilir.
- Mide ve onikiparmakbağırsağı ülseri, yüksek tansiyon, aritmi vb. şikâyeti olan kişiler dikkatli kullanmalıdır.
- Sempatomimetik ilaçların yan etkilerini artırabilir.
- Belirtilen doz aşıldığında karaciğer toksisitesine neden olabilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yeşil Kahve Çekirdeği

Bitkinin bilimsel adı: *Coffea arabica* L.
Familya: Rubiaceae (Kökboyasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Kahve
Bitkinin İngilizce adı: Coffee
Kullanılan kısmı: Çekirdekleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Green coffee bean

2160 BİLİMSEL MAKALEDEN 142 KATILIMCIYI İÇEREN SADECE 3 RANDOMİZE KLİNİK ÇALIŞMAYA (RKÇ) RASTLANMIŞTIR. ELDE EDİLEN KANITLAR, YEŞİL KAHVE ÇEKİRDEĞİ ALIMININ KİLO KAYBINA NEDEN OLABİLECEĞİNİ GÖSTERMİŞTİR.

ANCAK ZAYIFLAMA TAKVİYESİ OLARAK YEŞİL KAHVE ÇEKİRDEĞİNİN ETKİNLİĞİNİN VE GÜVENLİĞİNİN DEĞERLENDİRİLMESİ İÇİN DAHA UZUN SÜRELİ VE DAHA AYRINTILI ÇALIŞMALARA İHTİYAÇ VARDIR.

Yılancık Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Salvia virgata* Jacq.
Familya: Lamiaceae (Ballıbabagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yılancık, Fatmanaotu
Bitkinin İngilizce adı: Garden sage
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Sage leaf

Kullanım amacı
Yara iyi edici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli
Pomat halinde haricen kullanılır.

Doz
HARİCEN
- Pomat halinde yara üzerine ince bir tabaka halinde sürülür.

Uyarılar!
- Pomat hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları
Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yılanyastığı Meyvesi

Bitkinin bilimsel adı: *Arum italicum* Mill., *A. dioscoridis* Sm., *A. orientale* Bieb., ve *A. maculatum* L. [Diğer adı: *Arisarum maculatum* (L.) Raf.]
Familya: Araceae (Yılanyastığıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yılanyastığı
Bitkinin İngilizce adı: Arum, arum lily, snakeshead
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş meyveleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Arum fruit

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Romatizma ve basurda (hemoroit) kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Basurda (hemoroit) kullanılır.

Kullanılış şekli
Kuru meyve ve fitil şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Kuru meyve*:** 2-3 tane kurutulmuş olgun meyve, bir bardak su ile bir hafta boyunca her sabah alınır.

HARİCEN
- Kurutulmuş meyveler toz edilir, kakao yağı ile karıştırılıp fitil hazırlanarak basura karşı makata uygulanır.

Uyarılar!
- Fitil hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Yılanyastığı meyveleri taze olarak dahilen kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, taşıdığı iğne şeklindeki okzalat kristalleri nedeniyle ciddi ve ölümcül zehirlenmelere sebep olur.

- Kurutulduğunda da bazen zehirlenmeler görülebilir.
- Taze bitki kısımları tüketildiğinde ağızda ve boğazda yanma hissi, dilde ve boğazda şişme, yutma güçlüğü, mide ağrıları, kanlı kusma, kanlı ishal, göz bebeğinde genişleme ve kalp atışlarında düzensizlik görülür.
- Düşük miktarda da olsa siyanogenetik glikozitler taşıdığında siyanür zehirlenme belirtileri de görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yılanyastığı Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Arum italicum* Mill., *A. dioscoridis* Sm., *A. orientale* Bieb., ve *A. maculatum* L. [Diğer adı: *Arisarum maculatum* (L.) Raf.]
Familya: Araceae (Yılanyastığıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yılanyastığı
Bitkinin İngilizce adı: Arum, arum lily, snakeshead
Kullanılan kısmı: Toprak altı kısımları (yumrular)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Arum bulbs

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Kurutulmuş yumrular balgam söktürücü, terletici, müshil, ağrı kesici, romatizmada ve basur şikâyetlerinde kullanılır.
- Kurutularak toz edilmiş yumrular yılan ve akrep sokmalarında antidot olarak da kullanılmaktadır.

***Harici kullanılış*:**
- Taze yumrular çıban açıcı, yara iyi edici olarak ve basurda kullanılır.

Kullanılış şekli
- Yumrular kurutulduktan sonra parçalanarak oldukları gibi veya çay (infüzyon, dekoksiyon) şeklinde kullanılır.
- Taze yumrular dilimler halinde kesilerek romatizmada ağrıyan bölgeye veya yaralarda yara üzerine sarılarak kullanılır.
- Kurutulmuş yumrular toz edilir, kakao yağı ile karıştırılıp fitil hazırlanarak basura karşı makata uygulanır.

Doz
BALGAM SÖKTÜRÜCÜ VE MÜSHİL OLARAK DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 1-2 g kurutulmuş ve parçalanmış yumru üzerine 100-150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

BASURDA DAHİLEN

- ***Yumru:*** İyice yıkanmış ve küçük küpler halinde kesilmiş taze yumrular en az beş gün süreyle kurumaya bırakılır. Kuruduktan sonra, 30 gün boyunca, günde 3 kez yemeklerle birlikte birer küp tüketilir.
- ***Çay (dekoksiyon):*** 1-2 g kurutulmuş ve parçalanmış yumru üzerine 100-150 mL soğuk su eklenir, kaynatılır, düşük ısıda 30 dakika bekletilir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez, bir hafta boyunca içilir.

ROMATİZMADA HARİCEN

- Taze yumrular dilimler halinde kesilerek romatizmada ağrıyan bölgeye sarılır ve sık sık değiştirilerek kullanılır.

BASURDA HARİCEN

- Kurutulmuş yumrular toz edilir, kakao yağı ile karıştırılıp fitil hazırlanarak basura karşı makata uygulanır.

YARALARDA HARİCEN

- Taze yumru dilimler halinde kesilir, yara üzerine konarak ve sık sık değiştirilerek kullanılır.

Uyarılar!

- Fitil hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Yılanyastığı yumruları taze olarak dahilen kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, taşıdığı iğne şeklindeki okzalat kristalleri nedeniyle ciddi ve ölümcül zehirlenmelere sebep olur.
- Kurutulduğunda da bazen zehirlenmeler görülebilir.
- Taze bitki kısımları yendiğinde ağızda ve boğazda yanma hissi, dilde ve boğazda şişme, yutma güçlüğü, mide ağrıları, kanlı kusma, kanlı ishal, göz bebeğinde genişleme ve kalp atışlarında düzensizlik görülür.
- Düşük miktarda da olsa siyanogenetik glikozitler taşıdığında siyanür zehirlenme belirtileri de görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yılanyastığı Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Arum italicum* Mill., *A. dioscoridis* Sm., *A. orientale* Bieb., ve *A. maculatum* L. [Diğer adı: *Arisarum maculatum* (L.) Raf.]
Familya: Araceae (Yılanyastığıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yılanyastığı
Bitkinin İngilizce adı: Arum, arum lily, snakeshead
Kullanılan kısmı: Yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Arum leaves

Kullanım amacı

- Taze yapraklar romatizmada, ayrıca çıban açıcı ve yara iyi edici olarak kullanılır.

Kullanılış şekli

Taze yapraklar olduğu gibi veya ısıtılarak romatizmada ağrıyan bölgeye ya da yaralarda yara üzerine sarılarak haricen kullanılır.

Doz

ROMATİZMADA HARİCEN

- Taze yapraklar romatizmada ağrıyan bölgeye sarılır ve sık sık değiştirilerek kullanılır.

YARALARDA HARİCEN

- Taze yapraklar olduğu gibi veya ısıtılarak yara üzerine konur ve sık sık değiştirilerek kullanılır.

Uyarılar!

- Çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Yılanyastığı yaprakları taze olarak dahilen kullanılmamalıdır. Aksi takdirde, taşıdığı iğne şeklindeki okzalat kristalleri nedeniyle ciddi ve ölümcül zehirlenmelere sebep olur.
- Taze bitki kısımları tüketildiğinde ağızda ve boğazda yanma hissi, dilde ve boğazda şişme, yutma güçlüğü, mide ağrıları, kanlı kusma, kanlı

ishal, göz bebeğinde genişleme ve kalp atışlarında düzensizlik görülür.
- Kurutulduğunda da bazen zehirlenmeler görülebilir.
- Düşük miktarda da olsa siyanogenetik glikozitler taşıdığında siyanür zehirlenme belirtileri de görülebilir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yoğurtotu Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Galium aparine* L.
Familya: Rubiaceae (Kökboyasıgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yoğurtotu
Bitkinin İngilizce adı: Cleavers, goosegrass
Kullanılan kısmı: Toprak üstü kısımları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Cleavers, goosegrass herb

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Böbrek taşı ve idrarda ürik asit artması durumlarında idrar söktürücü (diüretik) olarak kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Deri döküntülerinde ve sedef hastalığında kullanılır.

Kullanılış şekli
Çay (dekoksiyon) ve sıvı ekstre şeklinde kullanılır ve bitkinin sıkılmış suyu doğrudan tüketilir. Etanollü ekstresi lapa olarak kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Çay (infüzyon)*:** 3-5 g toz edilmiş bitki kısmı üzerine 500 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2-3 kez içilebilir.
- ***Sıvı ekstre (1:1, %25 etanol)*:** Günde 3 kez, 2-4 mL kullanılır.
- ***Sıkılmış suyu*:** Günlük toplam doz 3-15 mL, günde 3 kez kullanılabilir.

HARİCEN
- ***Etanollü ekstre*:** 2 g toz edilmiş bitki kısmı %70'lik etanol ile lapa kıvamına gelinceye kadar ıslatılır ve hazırlanan lapa etkilenen yere uygulanır.

Uyarılar!

- Etanollü ekstrelerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yonca Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Medicago sativa* L.
Familya: Fabaceae (Baklagiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yonca
Bitkinin İngilizce adı: Alfalfa, lucerne
Kullanılan kısmı: Yapraklı gövdeleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Alfalfa herb, buffalo herb

Kullanım amacı
- Serum kolesterol seviyesini düşürür ve damar sertliğinde kullanılır.
- İdrar artırıcı etkiye sahiptir.
- Menopozda görülen yan etkileri hafifletir.

Kullanılış şekli
Çay (infüzyon) veya farklı ilaç şekilleri halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Çay (infüzyon)***: 5-10 g kurutulmuş toprak üstü kısmı üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir.

Uyarılar!
- Bazı hormonlar üzerinde (antigonadotropik) etkilidir.
  Bitkiden hazırlanan tabletlerin, l-kanavain içeren ürünlerle uzun süreli tüketilmesi sistemik lupus eritematozus alevlenmesine neden olabilir.
  Prednizon ile tedavi gören sistemik lupus eritematozus hastaları, ilaçlarını uzun süreli (9-30 ay) bu bitki ile birlikte kullanmamalıdır.
  Karaciğerde ksenobiyotiklerin metabolizma oranını artırır.
- Varfarinle birlikte kullanılmamalıdır.
- Östrojen tedavisi alanlar kullanmamalıdır.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Yulaf Toprak Üstü Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Avena sativa* L.
Familya: Poaceae (Buğdaygiller)
Bitkinin Türkçe adı: Yulaf
Bitkinin İngilizce adı: Oat
Kullanılan kısmı: Çiçek açmadan önce toplanmış toprak üstü kısımları (taze veya kuru)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Oat herb

Kullanım amacı

- Zihinsel strese bağlı şikâyetlerin tedavisinde ve uyumaya yardımcı olmak amacıyla kullanılır.

Kullanılış şekli

Çay (infüzyon), sıvı ekstre, kuru ekstre ve özsuyu şeklinde dahilen kullanılır.

Doz

12 YAŞ ÜZERİ GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN

- ***Çay (infüzyon)***: 3 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 250 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Çay, gün boyunca birkaç defa ve yatmadan hemen önce içilir.
- ***Sıvı ekstre (1:4-6, su)***: Günde toplam 5 mL 3 doza bölünerek alınabilir.
- ***Kuru ekstre (1:4-6, %15-50 etanol)***: Günlük doz 3 g kuru bitki kısmına karşılık gelecek şekilde alınır.
- ***Kuru ekstre (1:4-6, su)***: Günlük doz 3 g kuru bitki kısmına karşılık gelecek şekilde alınır.

Taze bitkiden sıkma ile elde edilen özsuyu (1:0.64-0.80): Günde toplam 10 mL 3-4 doza bölünerek alınabilir.

Uyarılar!

- Sıvı, kuru ekstrelerin ve özsuyun hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
- 12 yaş altı çocuklarda kullanılması önerilmez.
- Aktif maddelere karşı hassasiyet gelişebilir.
- Çölyak hastalarında dikkatli kullanılmalıdır.
- Araç ve ağır makine kullanma kabiliyetini etkileyebilir. Bu nedenle, etkilenen hastalar araç ve makine kullanmamalıdır.
- Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Zencefil Kökü

Bitkinin bilimsel adı: *Zingiber officinale* Roscoe
Familya: Zingiberaceae (Zencefilgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Zencefil
Bitkinin İngilizce adı: Ginger
Kullanılan kısmı: Rizom ve kökleri
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Ginger root

Kullanım amacı

- Hamilelikte ve araba tutması sebebiyle görülen bulantı ve kusmada kullanılır.
- Midede gaz ve şişkinlik gibi hafif midevi şikâyetlerde kullanılır.

Kullanılış şekli

Kurutulmuş kök, toz edilerek dahilen kullanılır.

Doz

GENÇLERDE, YETİŞKİNLERDE VE YAŞLILARDA DAHİLEN

- ***Toz:*** Araba tutmasını önlemek için seyahatten 30 dakika önce 0.5-2 g toz edilmiş bitki kısmı kullanılır.
- Hamilelikteki bulantı, kusma için günde 75 mg-2 g kuru bitki kısmı kullanılır.
  Diğer midevi şikâyetler için günde üç kez (60 mgx3) toplam 180 mg kuru bitki kısmı kullanılır.

6-12 YAŞ ÇOCUKLARDA DAHİLEN

- ***Toz:*** Araba tutmasını önlemek için seyahatten 30 dakika önce 250-500 mg toz edilmiş bitki kısmı kullanılır.

Uyarılar!

- Nadiren diyare ve mide yanmasına neden olabilir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.

- Hamilelikte ve emzirme döneminde hekim kontrolünde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Zerdeçal Toprak Altı Kısmı

Bitkinin bilimsel adı: *Curcuma longa* L.
Familya: Zingiberaceae (Zencefilgiller)
Bitkinin Türkçe adı: Zerdeçal
Bitkinin İngilizce adı: Turmeric
Kullanılan kısmı: Toprak altı gövdesi (rizomları)
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Turmeric

Kullanım amacı
***Dahili kullanılış*:**
- Şiddetli olmayan sindirim bozukluklarının giderilmesinde önerilir.
- Gaz söktürücü ve safra söktürücü olarak kullanılır.
- Karaciğer koruyucu, kolesterol düşürücü olarak yararlıdır.
- Öksürüğe karşı kullanılır.

***Harici kullanılış*:**
- Cilt enfeksiyonlarında, parazitik cilt hastalıklarında, egzamada, enfekte yaraların iyileştirilmesinde, diyabet yaralarında, böcek ısırmalarında, ağız yaralarında kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz edilmiş veya parçalanmış bitki kısmı, çay (infüzyon), tentür ve kuru ekstreleri şeklinde kullanılır.

Doz
DAHİLEN
- ***Toz edilmiş bitki kısmı*:** Günlük toplam doz 1.5-3.0 g, günde 3 kez kullanılır.
- ***Çay (infüzyon)*:** 0.5-1 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay günde 1-3 kez içilir.
- ***Tentür (1:10, %70 etanol)*:** Tek doz 0.5-1 mL, günde 1-3 kez kullanılır.

Tentür (1:5, %70 etanol): 10 mL günde bir kez veya 60 mL suya 5 mL damlatılarak günde 3 kez kullanılır.

- ***Kuru ekstre (13-25:1, %96 etanol)***: Günlük toplam doz 80-160 mg, günde 2-5 doza bölünerek kullanılır.
- ***Kuru ekstre (5.5-6.5:1, %50 etanol)***: Günlük toplam doz 100-200 mg, günde 2 doza bölünerek kullanılır.

HARİCEN

- ***Çay (infüzyon)***: 0.5-1 g parçalanmış bitki kısmı üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Hazırlanan çay ağız çalkalama suyu olarak ve cilt üzerine uygulanmak suretiyle kullanılır.

Uyarılar!

- Kuru ekstre ve tentürlerin hazırlanmasında bir eczacının danışmanlığına başvurulmalıdır.
  18 yaşın altındaki çocukların kullanması uygun değildir.
- Dahili kullanımda emilimin sağlanması için eşit oranda karabiberle birlikte alınması tavsiye edilir.
- Safra kanallarında tıkanıklık, safra taşı veya karaciğer rahatsızlığı olanlar kullanmamalıdır.
- Ağız kuruluğu, midede şişkinlik yapabilir.
  Belirtilen dozlarda kullanıldığında herhangi bir zararlı ve yan etkisi bildirilmemiştir.
  Kullanım sırasında şikâyetler devam eder, belirtilerde 2 hafta süresince iyileşme görülmezse veya kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
  Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Zeytin Yaprağı

Bitkinin bilimsel adı: *Olea europea* L.
Familya: Oleaceae (Zeytingiller)
Bitkinin Türkçe adı: Zeytin
Bitkinin İngilizce adı: Olive
Kullanılan kısmı: Kurutulmuş veya taze yaprakları
Kullanılan kısmın İngilizce adı: Olive leaf

Kullanım amacı
- Böbreklerden su atımını artırmak amacı ile kullanılır.

Kullanılış şekli
Toz, çay (infüzyon, dekoksiyon) halinde dahilen kullanılır.

Doz
- ***Toz:*** Günlük toplam doz 210-400 mg, günde 3 doza bölünerek bol su ile alınır.
- ***Çay (infüzyon):*** 6-10 g parçalanmış veya bütün kurutulmuş yaprakların üzerine 150 mL kaynar su eklenir, 15-20 dakika demlenir, süzülür. Taze hazırlanan çay günde 3 kez içilir. Günlük doz 30 g'ı geçmemelidir.
- ***Çay (dekoksiyon):*** 10 g taze veya 5 g kurutulmuş yaprak 150 mL su ile, su miktarı 100 mL'ye azalıncaya kadar kaynatılır. Süzülür. Taze hazırlanan çay günde 2 kez içilir.

Uyarılar!
- 18 yaş altındaki gençlerde ve çocuklarda kullanılmamalıdır.
- Aktif bileşenlere hassasiyet (alerji) varsa kullanılmamalıdır.
- Sıvı alımının kısıtlandığı durumlarda (böbrek yetmezliği, kalp rahatsızlığı vb.) kullanılmamalıdır.
- Böbrek yetmezliği veya kalp rahatsızlığı olan kişiler hekime danışmadan kullanmamalıdır.

- Kullanım sırasında şikâyetler devam eder, 1 haftadan daha uzun sürerse veya belirtiler kötüleşirse bir eczacıya veya hekime başvurulmalıdır.
- Hamilelikte ve emzirme döneminde kullanılmamalıdır.

Saklama koşulları

Işıktan ve nemden korunacak şekilde, sıkı kapatılmış plastik olmayan kaplarda ve serin bir ortamda saklanmalıdır.

Kaynaklar

- Abdel-Tawab, M., Werz, O., Schubert-Zsilavecz, M. 2011. *Boswellia serrata* an overall assessment of *in vitro*, preclinical, pharmacokinetic and clinical data, *Clin. Pharmacokinet.*, 50, 349-369.
- Acebo, E., Raton, J.A., Sautua, S., Eizaguirre, X., Trebol, I., Perez, J.L.D. 2004. Allergic contact dermatitis from *Boswellia serrata* extract in a naturopathic cream, *Contact Dermatitis*, 51, 91-92.
- Aglarova, A.M., Zilfikarov, I.N., Severtseva, O.V. 2008. Biological characteristics and useful properties of tarragon *(Artemisia dracunculus* L.*)* (Review), *Pharm. Chem. J.*, 42(2), 31-35.
- Ahmad, A., Husain, A., Mujeeb, M., Khan, S.A., Najmi, A.K., Siddique, N.A., Damanhouri, Z.A., Anwar, F. 2013. A review on therapeutic potential of *Nigella sativa*: A miracle herb, *Asian Pac. J. Trop. Biomed.*, 3(5), 337-352.
- Ahmed, A.A. 2018. Health Benefits of Gum Arabic and Medical Use. in: *Gum Arabic. Structure, Properties, Application and Economics* (ed. Mariod, A.A.), pp. 183-210, Academic Press, London. (ISBN: 978-0128-1200-26).
- Akkol Küpeli, E., Koca, U., Peşin, İ, Yılmazer, D., Toker, G., Yeşilada, E. 2009. Exploring the wound healing activity of *Arnebia densiflora* (Nordm.) Ledeb. by *in vivo* models, *J. Ethnopharmacol.*, 124(1),137-141.
- Alam, G.,, Singh, M.P., Singh, A. 2011. Wound healing potential of some medicinal plants, *Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res.*, 9(1), 1-10.
- Amin, I. M. 2011. Nutritional Properties of *Abelmoschus esculentus* as remedy to manage diabetes mellitus: A Literature review, *International Conference on Biomedical Engineering and Technology (IPCBEE)*, Vol. 11, IACSIT Press, Singapore.
- Anderson, D.M.W., Bridgeman, M.M.E. 1985. The composition of the proteinaceous polysaccharides exuded by *Astragalus microcephalus, A. gummifer* and *A. kurdicus*-The sources of Turkish gum tragacanth, *Phytochem.*, 24(10), 2301-2304.
- Arayne, M.S., Sultana, N., Bahadur, S.S. 2007. The Berberis Story: *Berberis vulgaris* in therapeutics, *Pak. J. Pharm. Sci.*, 20(1), 83-92.

- Arsyad, K.M. 1996. Effect of protodioscin on the quantity and quality of sperms from males with moderate idiopathic oligozoospermia, *Medika*, 2, 614-618.
- Asadi-Samani, M., Rafieian-Kopaei, M., Azimi, N. 2013. *Gundelia*: A systematic review of medicinal and molecular perspective, *Pakistan J. Biol. Sci.*, 16(21), 1238-1247.
- Asgarpanah, J., Kazemivash, N. 2012. Phytochemistry, pharmacology and medicinal properties of *Coriandrum sativum* L., *African J. Pharm. and Pharmacol.*, 6(31), 2340-2345.
- Atta-ur-Rahman, Nasim, S., Baig, I., Jalil, S., Orhan, İ., Şener, B., Choudhary, M.I. 2003. Anti-inflammatory isoflavonoids from the Rhizomes of *Iris germanica*, *J. Ethnopharmacol.*, 86(2-3), 177-180.
- Auyeung, K.K., Han, Q.B., Ko, J.K. 2016. *Astragalus membranaceus*: A review of its protection against inflammation and gastrointestinal cancers, *Am. J. Chin. Med.*, 44(1), 1-22.

Bag, A., Bhattacharyya, S.K., Chattopadhyay, R.R. 2013. The development of *Terminalia chebula* Retz. (Combretaceae) in clinical research, *Asian Pac. J. Trop. Biomed.*, 3(3), 244-252.

Banerjee, J., Biswas, S., Madhu, N.R., Karmakar, S.R., Biswas, S.J. 2014. A better understanding of pharmacological activities and uses of phytochemicals of *Lycopodium clavatum*: A review. *J. Pharmacog. & Phytochem.*, 3(1), 207-210.

Barrett, M. (ed.). 2004. The Handbook of Cinically Tested Herbal Medicines, Vol. 1,2, Pharmaceutical Products Press, New York. (ISBN:0-7890-2723-2; 0-7890-2724-0).

Basch, E., Boon, H., Davies-Heerema, T., Foppo, I., Hashmi, S., Hasskarl, J., Sollars, D., Ulbricht, C. 2004. *Boswellia*: An evidence-based systematic review by the Natural Standard Research Colloboration, *J. Herb. Pharmacother.*, 4, 63-84.

Başer, K. H. C. 1993. 60 yıllık bir Türk bitkisel ilacı Lityazol Cemil, TAB Bülteni. 78, 13-18.

Baykal, T.1982. *Pelargonium endlicherianum* Fenzl Bitkisi Üzerinde Farmakognozik Araştırmalar, Doktora Tezi, Ankara Üniversitesi, Ankara (Danışman: Prof. Dr. Mekin Tanker).

Baytop, T. 1999. Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi-Geçmişte ve Bugün, İlaveli 2. Baskı, Nobel Tıp Kitabevleri, İstanbul. (ISBN: 975-420-021-1).

- Baytop, A., Gözler, T. 1977. Türk kitre zamkının menşei ve terkibi hakkında, *İst. Ecz. Fak. Mec.*, 7, 56-65.
- Ben Mohamed Maoulainine, L., Jelassi, A., Hassen, I., Ould Mohamed Salem Ould Boukhari, A. 2012. Antioxidant proprieties of methanolic and ethanolic extracts of *Euphorbia helioscopia*, (L.) aerial parts, *Int. Food Res. J.*, 19(3), 1125-1130.
- Bisset, N.G., 1994. Max Wictl's Herbal Drugs and Phytopharmaceuticals, CRC Press, Boca Raton, FL.
- Blumenthal, M., Busse, W.R. Goldberg, A., Gruenwald, J., Hall, T., Riggins, W.R., Rister, R.S., Klein, S., Tyler, V.E.(eds.). 1998. The Complete German Commission E Monographs: Therapeutic Guide to Herbal Medicines, First edition, American Botanical Council, Lippincott Willliams & Wilkins, Austin, Texas.
- Blumenthal, M., Goldberg, A., Brinckmann, J. (eds.). 2000. Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs, American Botanical Council, Integrative Medicine Communications, Newton.
- Blumenthal, M., Wollschlaeger, B., Brinckmann, J. 2003. *The ABC Clinical Guide to Herbs, First edition,* Thieme Publishing Group, Stuttgart.
- Bogdanov, S. 2017. Pollen: Production, nutrition and health: A review. *Bee Prod. Sci.*, https://www.bee-hexagon.net.
- Bora, R., Adhikari, P.P., Das, A.K., Raaman, N., Sharma, G.D., 2017. Ethnomedicinal, phytochemical, and pharmacological aspects of genus *Acanthus, Int. J. Pharm. Pharm. Sci.*, 9(12),18-25.
- Bora, K.S., Sharma, A. 2011. Phytochemical and pharmacological potential of-*Medicago sativa*: A review, *Pharm. Biol.*, 49(2), 211-220.
- Boswell-Ruys, C.L., Ritchie, H.E., Brown-Woodman, P.D. 2003. Preliminary screening study of reproductive outcomes after exposure to yarrow in the pregnant rat, *Birth Defects Res. B, Dev. Reprod. Toxicol.*, 68(5), 416-420.
- Brinker, F. 2001. Herb Contraindications and Drug Interactions. With Extensive Appendices Addressing Specific Conditions Herb Effects Critical Medications and Nutritional Supplements, Third edition, Oregon, USA.
- British Pharmacopoeia. 1973. First edition, British Pharmacopoeia Commission, H.M. Stationery Office (HMSO Publisher), London.
- Briton-Medrano, G., Perez, L. 2013. The efficacy of Malunggay (*Mo-*

ringa oleifera) given to near term pregnant women in inducing early postpartum breast milk production-a double blind randomized clinical trial, *Acta Med. Philipp.*, 47, 3-8.

- Bruneton, J. 1999. Pharmacognosy and Phytochemistry-Medicinal Plants, Second edition, Lavosier, Paris.
- Carson, C. F., Hammer, K. A., Riley, T. V. 2006. *Melaleuca alternifolia* (Tea Tree) oil: A review of antimicrobial and other medicinal properties, *Clin. Microbiol. Rev.*, 19(1), 50-62.
- Castro-Torres, I.G., De la O-Arciniega, M., Gallegos-Estudillo, J., Naranjo-Rodrígue, E.B., Domínguez-Ortíz, M.A. 2014. *Raphanus sativus* L. var *niger* as a source of phytochemicals for the prevention of cholesterol gallstones, *Phytother. Res.*, 28, 167-171. doi; 10.1002/ptr.4964.
- Charehsaza, M., Reisa, R., Helvacıoğlu, S., Sipahi, H., Güzelmeriç, E., Türköz Acar, E., Çiçek, G., Yeşilada, E., Aydın, A. 2016. Safety evaluation of styrax liquidus from the viewpoint of genotoxicity and mutagenicity. *J. Ethnopharmacol.*, 194, 506-512.
- Cheng, J., Han, W., Wang, Z., Shao, Y., Wang, Y., Zhang, Y., Li, Z., Xu, X., Zhang, Y. 2015. Hepatocellular carcinoma growth is inhibited by *Euphorbia helioscopia* L. extract in nude mice xenografts, *BioMed Res. Int.*, Volume 2015, Article ID 601015, 9 pages. http://dx.doi.org/10.1155/2015/601015.
- Choo, J.C., Koh, R.Y., Pick, A., Ling, K. 2016. Medicinal properties of Pitaya: A review, Pitaya'nın tedavi edici özelliği: Derleme, *Spatula DD.*, 6(2), 69-76.
- Compendium of botanicals reported to contain naturally occuring substances of possible concern for human health when used in food and food supplements. 2012. *European Food Safety Authority, EFSA Journal*, 10(5), 2663-2723.
- Crane, E. 2009. Bee Products in: *Encyclopedia of Insects*, Second Edition (eds. Resh, V., Cardé, R.), Chapter 20, pp. 71-75, Elsevier, Amsterdam.
- Çelik, İ., Kaya, M.S. 2011. The antioxidant role of *Sideritis caesarea* infusion against TCA toxicity in rats, *British J. Nut.*, 105, 663-668.
- Çubukçu, B., Meriçli, A.H., Mat, A., Sarıyar, G., Sütlüpınar, N., Meriçli, F. 2002. Fitoterapi, İstanbul Üniversitesi Basım ve Yayınevi Müdürlüğü, İstanbul.

- de Castro, S.L. 2001. Propolis: Biological and pharmacological activities. Therapeutic uses of this bee-product. https://www.researchgate.net/publication/26469737 Erişim Tarihi: 02.03.2019.
- Demirezer, L.Ö., Ersöz, T., Saraçoğlu, İ., Şener, B. (eds.). 2011. "FFD Monografları"-Tedavide Kullanılan Bitkiler, 2. Baskı, MN Medikal ve Nobel Tıp Kitabevi, Ankara (2011). (ISBN: 975-567-073-7).
- Demirezer, L.Ö., Ersöz, T., Saraçoğlu, İ., Şener, B., Köroğlu, A., Yalçın, F.N.. (eds.). 2017. "FFD Monografları"-Bitkiler ve Etkileri, Akademisyen Kitabevi, Ankara. (ISBN: 978-605-2396-47-6).
- Denisow, B., Denisow-Pietrzyk, M. 2016. Biological and therapeutic properties of bee pollen: A review, *J. Sci. Food & Agr.*, 96, 4303-4309.
- Dewi, E.R.S., Nuravivah, R. 2018. Potential of microalgae *Chlorella vulgaris* as bioremediation agents of heavy metal Pb (lead) on culture media, *E3S Web of Conferences,* 31, 05010. doi.org/10.1051/e3sconf/20183105010.
- Doğan, A. 2016. Traditional natural therapeutic products used in the treatment of wound in the Tunceli (Turkey), *Proceedings of the 2016 WEI International Academic Conference* Boston, USA.
- Duke, J.A. 1987. CRC Handbook of Medicinal Herbs, CRC Press, Boca Raton, FL. (ISBN: 0-8493-3630-9).
- Edwards, S.E., Rocha, I.C., Williamson, E.M., Heinrich, M. 2015. Phytopharmacy an Evidence-Based Guide to Herbal Medicinal Products, Wiley Blackwell Press, New Jersey.
- Eken, C., Özbek, K., Kuk Yıldırım, C., Eray, O.S. 2008. Evere uvular edema and nasal mucosal necrosis due to *Ecballium elaterium* (squirting cucumber): An allergic reaction or direct toxic effect? Uvular edema and mucosal necrosis due to *Ecballium. Clin. Toxicol.*, 46, 257-258.
- Eltayeb, I.B., Awad, A.I., Elderbi, M.A., Shadad, S.A. 2004. Effect of gum arabic on the absorption of a single oral dose of amoxicillin in healthy Sudanese volunteers. *J. Antimicrob. Chemother.*, 54(2), 577-578.
- Erdoğan Orhan, İ., Şener, B., Musharraf, S.G. 2012. Antioxidant and hepatoprotective activity appraisal of four selected *Fumaria* species and their total phenol and flavonoid quantities, *Exp. & Tox. Path.*, 64, 205-209. doi:10.1016/j.etp.2010.08.007.
- Evans, W.C. 2009. Trease and Evans' Pharmacognosy, WB Saunders, New York. (ISBN: 978-0702-029-33-2).

- European Medicines Agency (EMA) (1995-2019)-Community Herbal Monographs, Committee on Herbal Medicinal Products (HMPC).
- Fahey, J.W. 2005. *Moringa oleifera*: A review of the medical evidence for its nutritional, therapeutic, and prophylactic properties. Part 1, *Trees for Life Journal,* 1, 5-7.
- Farahmandfar, R., Esmaeilzadeh Kenari, R., Asnaashari, M., Shahrampour, D., Bakhshandeh, T. 2019. Bioactive compounds, antioxidant and antimicrobial activities of *Arum maculatum* leaves extracts as affected by various solvents and extraction methods, *Food Sci. Nutr.*, 7, 465-475.
- Farooq, F., Rai, M., Tiwari, A., Khan, AA., Farooq, S. 2012. Medicinal properties of *Moringa oleifera*: An overview of promising healer, *J. Med. Plants Res.*, 6(27), 4368-4374.
- Francis, J.K. 2014. *Mahonia aquafolium* (Pursh) Nutt., USDA Forest Service and International Institute of Tropical Forestry.
- https://www.fs.fed.us/global/iitf/pdf/shrubs/Mahonia%20aquifolium.pdf (Erişim tarihi: 13/01/2014).
- Fugh-Berman, A. 2000. Herb-Drug Interactions, *The Lancet,* 355, 134-138.
- Fujimoto, M., Tsuneyama, K., Fujimoto, T., Selmid, C., Gershwin, M.E., Shimada, Y. 2012. Spirulina improves non-alcoholic steatohepatitis, visceral fat macrophage aggregation, and serum leptin in a mouse model of metabolic syndrome, *Diges. & Liver Diseases*, 44, 767-774.
- Gamze Ağalar, H., Akalın Çiftçi, G., Göger, F., Kırımer, N. 2018. Activity guided fractionation of *Arum italicum* Miller tubers and the LC/MS-MS profiles, *Rec. Nat. Prod.*, 12(1), 64-75.
- Gao, Q-H., Wu, C-S., Wang, M. 2013. The Jujube (*Ziziphus jujuba* Mill.) fruit: A review of current knowledge of fruit composition and health benefits, *J. Agric. Food Chem.*, 61, 3351-3363.
- Geçgil, A.S., Yalabık, H.S., Groves, M.J. 1975. A note on tragacanth of Turkish origin, *Planta Med.*, 27(3), 284-286. doi: 10.1055/s-0028-1097802.
- Gemede H. F., Ratta N., Haki G. D., Woldegiorgis, A. Z. 2014. Nutritional quality and health benefits of Okra (*Abelmoschus esculentus*): A Review. Global Journals Inc. (US), 14(5),Version 1.0.
- Genç, M. 2017. İstanbul Üniversitesi Orman Fakültesi Ağaç Kültürü,

Dentroloji Ders Kitabı, https://www.plantdergisi.com/mehmet-genc/cinar-agaci-platanus-spp.html.

- Gossell-Williams, M., Davis, A., O'Connor, N. 2006. Inhibition of testosterone-induced hyperplasia of the prostate of sprague-dawley rats by pumpkin seed oil. *J. Med. Food*, 9(2), 284-286.
- Gruenwald, J., Brendler,T., Jaenicke, C. 2000. PDR for Herbal Medicines, First edition, Medical Economics Company, Inc., Montvale, NJ (ISBN: 1-56363-3612).
- Gruenwald, J., Brendler,T., Jaenicke, C. 2004. PDR for Herbal Medicines, Third edition, Thompson Healthcare Inc., Montvale, NJ. (ISBN: 1-56363-512-7).
- Gutiérrez, R.M.P., Perez, R. L. 2004. *Raphanus sativus* (Radish): Their chemistry and biology, *The Sci. World J.*, 4, 811-837. doi; 10.1100/tsw.2004.131.
- Güler, B., Manav, E., Uğurlu, E. 2015. Medicinal plants used by traditional healers in Bozüyük (Bilecik-Turkey), *J. Ethnopharmacol.*, 173, 39-47.
- Güner, A., Aslan, S., Ekim, T., Vural, M., Babaç, M.T.(eds.). 2012. Türkiye Bitkileri Listesi (Damarlı Bitkiler), Nezahat Gökyiğit Botanik Bahçesi ve Flora Araştırmaları Derneği Yayını, İstanbul.
- Gürbüz, İ., Akyüz, Ç., Yeşilada, E., Şener, B. 2000. Anti-ulcerogenic effect of *Momordica charantia* L. fruits on various ulcer models in rats, *J. Ethnopharmacol.*, 71(1-2),77-82.
- Gürbüz, İ., Yeşilada, E., Demirci, B., Sezik, E., Demirci, F., Başer, K.H.C. 2013. Characterization of volatiles and anti-ulcerogenic effect of Turkish sweetgum balsam (Styrax liquidus), *J. Ethnopharmacol.*, 148, 332-336.
- Güvenç, A., Okada, Y., Küpeli Akkol, E., Duman, H., Okuyama, T., Çalış, İ. 2000. Investigations of anti-inflammatory, antinociceptive, antioxidant and aldose reductase inhibitory activities of phenolic compounds from *Sideritis brevibracteata*, *Food Chem.*, 118, 686-692.
- Haider, S.N., Saqlain, M.M.A., Hinna Hamid, M.S.A. 2012. Anti-inflammatory and antinociceptive activities of *Platanus orientalis* Linn. and its ulcerogenic risk evaluation, *J. Ethnopharmacol.*, 143, 236-240.
- Hajizadeh-Sharafabad, F., Alizadeh, M., Mohammadzadeh, M.H. S., Alizadeh-Salteh, S., Kheirouri, S. 2016. Effect of *Gundelia tournefor-*

tii L. extract on lipid profile and TAC in patients with coronary artery disease: A double-blind randomized placebo controlled clinical trial, *J. Herbal Med.*, 6(2), 59-66.

- Halkes, S. B. A., Beukelman, C. J., Kroes, B. H., van den Berg, A. J. J., Labadie, R. P., van Dijk, H. 1998. *In vitro* immunomodulatory activity of *Filipendula ulmaria*,
- *Phytother. Res.*,11(7), 518-520. https://doi.org/10.1002/(SICI)1099-1573 (199711):7<518:AID-PTR136>3.0.CO;2-9.
- Hoseini, S.M., Khosravi-Darani, K., Mozafari, M.R. 2013. Nutritional and medical applications of Spirulina microalgae, Mini-reviews, *Med. Chem.*, 13, 1231-1237.
- Hussain, A.I., Rathore, H.A., Sattar, M.Z.A., Chatha, S.A.S., Sarker, S.D., Gilani, A.H. 2014. *Citrullus colocynthis* (L.) Schrad (bitter apple fruit): A review of its phytochemistry, pharmacology, traditional uses and nutritional potential, *J. Ethnopharmacol.*, 155(1), 54-66.
- Irtiza, S., Bhat, G.A., Ahmad, M., Ganai, H.A., Kamili, A.N., Akbar, S., Tantry, M.A. 2016. Antioxidant and anti-inflammatory activities of *Platanus orientalis*: An oriental plant endemic to Kashmir planes, *Pharmacologia,* doi: 10.5567/pharmacologia.2016.217.222.
- Jain, N., Jain, R., Jain, V., Jain, S. 2012. A review on: *Abelmoschus esculentus*. *Pharmacia*, 1(3), 84-89.
- Jarić, S., Mačukanović-Jocić, M., Djurdjević, L., Mitrović, M., Kostić, O., Karadžić, B., Pavlović, P. 2015. An ethnobotanical survey of traditionally used plants on Suvaplanina mountain (South-Eastern Serbia), *J. Ethnopharmacol.*, 175, 93-108.
- Jellin, J.M., Gregory, P., Batz, F., Hitchen, K., Burson, S., Shaver, K., Palacioz, K. (eds.). 2000. Natural Medicines Comprehensive Database, Third edition, Therapeutic Research Faculty, Stockton, CA. (ISBN 0-9676-136-4-7).
- Kanzık, İ., Şener, B., Akar, F., Şatıroğlu, S., Karakoç, H. 1988. Influence of some *Rumex* L. extracts on histamine and prostaglandin levels in rat gut, *Int. J. Crude Drug Res.*, 26(3), 173-178.
- Kargın Yılmaz, H., Duru, M.D. 2011. Syanobakteri *Spirulina platensis*'in besin kimyası ve mikrobiyolojisi, *Türk Bilimsel Derlemeler Dergisi,* 4(1), 31-43.
- Kianinia, S., Farjam, M.H. 2018. Chemical and biological evolution

of essential oil of *Arum maculatum*, *Iran J. Sci. Technol., Trans. Sci.*, 42, 395-399.

- Komosinska-Vassev, K., Olczyk, P., Kafmierczak, J., Mencner, L., Olczyk, K. 2015. Bee pollen: Chemical composition and therapeutic application. *Evidence-Based Compl. & Alter. Med.* https://dx.doi.org/10.1155/2015/297425.
- Kosger, H.H., Öztürk, M., Sökmen, A., Bulut, E., Ay, S. 2009. Wound healing effects of *Arnebia densiflora* root extracts on rat palatal mucosa, *Eur. J. Dent.*, 3(2), 96-99.
- Kozan, E., Küpeli Akkol, E., Süntar, İ. 2016. Potential anthelmintic activity of *Pelargonium endlicherianum* Fenzl., *J Ethnopharmacol.*, 187, 183-186.
- Kuropatnicki, A.K., Szliszka, E., Krol, W. 2013. Historical aspects of propolis research in modern times. *Evidence-Based Compl. & Alter. Med.*, 2013, Article ID 964149.
- https://dx.doi.org/10.1155/2013/964149.
- Kültür, Ş. 2007. Medicinal plants used in Kırklareli Province (Turkey), *J. Ethnopharmacol.*, 111, 341-364.
- Kwan-Ha, P., Dong-Soo, K., Seung-Ho, L., Ill-Min, J., Kyung-Hyun K., Chul-Hoon L., Kye-Hoon K., Yoong-Ho, L. 2001. Anti-allergic and anti-asthmatic activity of helioscopinin-A, a polyphenol compound, isolated from *Euphorbia helioscopia*. *J. Microbiol. Biotech.*, 11(1), 138-142.
- Lee, S.A., Hong, S.S., Han, X.H., Hwang, J.S., Oh, G.J., Lee, K.S., Lee, M.K., Hwang, B.Y., Ro, J.S. 2005. Piperine from the fruits of *Piper longum* with inhibitory effect on monoamine oxidase and antidepressant-like activity, *Chem. Pharm. Bull.*, 53(7), 832-835.
- Leung, H.T., Tseng-Crank, J., Kim, E., Mahapatra, C., Shino, S., Zhou, Y., An, L., Doerge, R.W., Pak, W.L. 2008. DAG lipase activity is necessary for TRP channel regulation in *Drosophila* photoreceptors, *Neuron*, 58(6), 884-896.
- Li, M., Wang, W., Xue, J., Gu, Y., Lin, S. 2011. Meta-analysis of the clinical value of *Astragalus membranaceus* in diabetic nephropathy, *J. Ethnopharmacol.*, 133(2), 412-419.
- Li, X., Wei, W. 2002. Chinese Materia Medica: Combinations and Applications, Donica Publishing Ltd. Beijing. (ISBN-13: 978-1901149029, ISBN-10: 1901149021)

- Lotfy, M. 2006. Biological activity of bee propolis in health and disease, *Asian Pac. J. Cancer Prev.*, 7, 22-31.
- Luczaj, L., Dolina, K. 2015. A hundred years of change in wild vegetable use in southern Herzegovina, *J. Ethnopharmacol*, 166, 297-304.
- Ma, C. 2014. Treatment Methods of Traditional Chinese Medicines Against Intestinal Protozoan Infections. in: "Treatment of Human Parasitosis in Traditional Chinese Medicine" (eds. Mehlhorn, H., Zhongdao, W., Ye, B.), Chapter 2, Springer, NewYork.
- Mahendra, P., Bisht, S. 2011. *Coriandrum sativum*: A daily use spice with great medicinal effect, *Pharmacognosy J.*, 3(21), 84-88.
- Marcucci, M.C. 1995. Propolis: Chemical composition, biological properties and therapeutic activity, *Apidologie*, 26(2), 83-99.
- Marles, R.J., Barrett, M.L., Barnes, J., Chavez, M.L., Gardiner, P., Ko, R., Mahady, G.B., Dog, T.L., Sarma, N.D., Giancaspro, G.I., Sharaf, M., Griffiths, J. 2011. United States Pharmacopoeia safety evaluation of *Spirulina*, Critical Reviews, *Food Sci. Nut.*, 51, 593-604.
- Matkovic, Z., Zivkovic, V., Korica, M., Plavec, D., Pecanic, S., Tudoric, N. 2010. Efficacy and safety of *Astragalus membranaceus* in the treatment of patients with seasonal allergic rhinitis, *Phytother. Res.*, 24, 175-181.
- https://doi.org/10.1002/ptr.2877.
- Memişoğlu, M., Toker, G. 2002. *Ecballium elaterium* (L.) A. Rich. bitkisinin kimyasal bileşimi, *FABAD-J. Pharm. Sci.*, 27, 19-25.
- Metiner, Y., Atilla, R. 2019. Anticholinergic syndrome due to squirting cucumber (*Ecballium elaterium*):A case report, *Turkish J. Emergency Med.*, https://doi.org/10.1016/j.tjem.2019.01.002.
- Miller, L.G., Murray, W.J.(eds.). 1998. Herbal medicinals-A Clinician's guidelines, Pharmaceutical Products Press, New York. (ISBN: 0-7890-0467-4).
- Mirsadraee, M., Tavakoli, A., Ghorani, V., Ghaffari, S. 2018. Effects of *Rosmarinus officinalis* and *Platanus orientalis* extracts on asthmatic subjects resistant to routine treatments, *AJP*, 8(5), 404-408.
- Mishra, G., Singh, P., Verma, R., Kumar, S., Srivastav, S., Jha, K.K., Khosa, R.L. 2011. Traditional uses, phytochemistry and pharmacological properties of *Moringa oleifera* plant: An overview, *Der Pharmacia Lettre*, 3(2), 141-164.
- Mohameda, A-El-H.H., Hegazy, M-E.F., Moustafa, M.F.M., El-Sa-

yed, M.A., Abdel-Faridd, I.B., Esmaila A.M., Abdelrazike, M.H., Mohameda, N.S., Nenaah, G., Mohamed, T.A., Shahat, A.A., Karchesy, J., Matsuda, H., Pare, P.W. 2012. *Euphorbia helioscopia*: chemical constituents and biological activities. *International J. Phytopharmacol.*, 3(1), 78-90.

- Mortensen, A., Aguilar, F., Crebelli, R., Di Domenico, A., Frutos, M.J., Galtier, P., Gott, D., Gundert-Remy, U., Lambré, C., Leblanc, J-C., Lindtner, O., Moldeus, P., Mosesso, P., Oskarsson, A., Parent-Massin, D., Stankovic, I., Waalkens-Berendsen, I., Woutersen, R.A., Wright, M., Younes, M., Brimer, L., Christodoulidou, A., Lodi, F., Gelgelova, P., Dusemund, B. 2017. Scientific opinion on the re-evaluation of tragacanth (E 413) as a food additive. *EFSA Journal*, 15(6), 4789-5360. https://doi.org/10.2903/j.efsa.2017.4789 EFSA ANS Panel (EFSA Panel on Food Additives and Nutrient Sources Added to Food).
- Mosihuzzaman, M., Naheed, S., Hareem, S., Talib, S., Abbas, G., Khan, S.N., Choudhary, M.I., Sener, B., Tareen, R.B., Israr, M. 2013. Studies on α-glucosidase inhibition and anti-glycation potential of *Iris loczyi* and *Iris unguicularis*, *Life Sci.*, 92, 187-192.
- Munday, R., Mhawech-Fauceglia, P., Munday, C.M., Paonessa, J.D., Tang, L., Munday, J.S., Lister, C., Wilson, P., Fahey, J.W., Davis, W., Zhang, Y. 2008. Inhibition of urinary bladder carcinogenesis by broccoli sprouts, *Cancer Res.*, 68(5), 1583. doi: 10.1158/0008-5472. CAN-07-5009.
- Newall, C.A., Anderson, L.A., Phillipson, J.D. 1996. Herbal Medicines. A Guide for Health-Care Professionals, The Pharmaceutical Press, London.
- (ISBN-13: 978-0853692898, ISBN-10: 0853692890).
- Obolskiy, D., Pischel, I., Feistel, B., Glotov, N., Heinrich, M. 2011. *Artemisia dracunculus* L. (Tarragon): A critical review of its traditional use, chemical composition, pharmacology, and safety, *J. Agric. Food Chem.*, 59(21), 11367-11384.
- Onakpoya, I., Terry, R., Ernst, E. 2011. The use of green coffee extract as a weight-loss supplement: A systematic review and meta-analysis of randomised clinical trials, *Gastroenterology Res. Prac.*, 2011, Article ID 383852. doi:10.1155/2011/382852.

- Özdemir, S., Sukatar, A., Öztekin, G.B. 2016. *Chlorella vulgaris* üretimi ve sera organik domates yetiştiriciliğinde biyogübre olarak kullanımının etkileri, *Tarım Bilim. Der.,* 22, 596-605.
- Palaniswamy, R., Veluchamy, C. 2018. Therapeutic uses of Spirulina: A review, *Int. J. Curr. Innovat. Res.*,, 4 [1(A)], 975-979. doi: 10.24327/IJCIR.
- Panahi, Y., Darvishi, B., Jowzi, N., Beiraghdar, F., Sahebkar, A. 2016. *Chlorella vulgaris*: A multifunctional dietary supplement with diverse medicinal properties, *Curr. Pharm. Des.*, 22(2), 164-173.
- Pandey, A., Pandey, R.D., Tripathi P., Gupta, P.P., Haider, J., Bhatt, S., Singh, A.V. 2012. *Moringa oleifera* Lam. (Sahijan)-A plant with a plethora of diverse therapeutic benefits: An updated retrospection, *Med. Aromat. Plants*, 1, 1-5.
- Pascoala, A., Feás, X., Dias, T., Dias, L.G., Estevinho, L.M. 2014. The role of honey and propolis in the treatment of infected wounds. in: *Microbiology for surgical infections, diagnosis, prognosis and treatment* (eds. Kon, K., Rai, M.), Chapter.13, pp. 221-234, Elsevier, Amsterdam.
- Pascoala, A., Rodrigues, S. Teixeira, A., Feás, X., Estevinho, LM. 2014. Biological activities of commercial bee pollens: Antimicrobial, antimutagenic, antioxidant and anti-inflammatory, *Food Chem. Toxicol.*, 63, 233-239.
- Pharmacopoeia of the People's Republic of China, English Edition 2005, Vol. I., Chemical Industry Press, Beijing.
- Phillips, G.O. 1998. Acacia gum (Gum Arabic): A nutritional fibre; Metabolism and calorific value. *Food Add. & Cont.*,15(3), 251-264.
- Phillips, G.O. 2013. Dietary fibre: A chemical category or a health ingredient? *Bioact. Carbohyd. and Diet. Fibre*, 1, 3-9.
- Polat, R., Satıl, F. 2012. An ethnobotanical survey of medicinal plants in Edremit Gulf (Balıkesir-Turkey), *J. Ethnopharmacol.*, 139, 626-641.
- Potterat, O. 2010. Goji (*Lycium barbarum* and *L. chinense*): Phytochemistry pharmacology and safety in the perspective of traditional uses and recent popularity. *Planta Med.*, 76(1)7-19. doi: 10.1055/s-0029-1186218.
- Pullakhandam, R., Failla, M.L. 2007. Micellarization and intestinal cell uptake of β-carotene and lutein from Drumstick (*Moringa oleife-*

ra) leaves, *J. Med. Food*, 10(2), 252-257.

- Raikhlin-Eisenkraft, B., Bentur, Y. 2000. *Ecballium elaterium* (squirting cucumber)-remedy or poison?, *J. Toxicol. Clin. Toxicol.*, 38(3), 305-308.
- Ravikumar, C. 2015. Therapeutic Potential of *Brassica oleracea* (Broccoli)-A review, *Int. J. Drug Dev. & Res.*, 7(2), 9-10.
- Rivera, A.L., Gomez-Lim, M., Fernandez, F., Loske, A.M. 2012. Physical methods for genetic plant transformation, *Phys. of Life Rev.*, 9, 308-345.
- Ross, I.A. 2001. Medicinal Plants of the World, Vol. 2, Chemical Constituents, Traditional and Modern Uses, Humana Press Inc., Totowa, NJ. (ISBN-10: 9780896038776, ISBN-13: 978-0896038776).
- Roy, A., Shrivastava, S. L., Mandal, S. M. 2014. Functional properties of Okra *Abelmoschus esculentus* L. (Moench): Traditional claims and scientific evidences. *Plant Science Today*, 1(3), 121-130.
- Rzepecka-Stojko, A., Stojko, J., Kurek-Górecka, A., Górecki, M., Kabała-Dzik, A., Kubina, R., Moździerz, A., Buszman, E. 2015. Polyphenols from bee pollen: structure, absorption, metabolism and biological activity, *Molecules*, 20, 21732-21749.
- Sabitha, V., Ramachandran, S., Naveen, K. R., Panneerselvam, K. 2011. Antidiabetic and antihyperlipidemic potential of *Abelmoschus esculentus* (L.) Moench. in strepto zotocin-induced diabetic rats. *J. Pharm. Bioallied Sci.*, 3(3), 397-402.
- Safi, C., Zebib, B., Merah, O., Pontalier, P.Y., Vaca-Garcia, C. 2014. Morphology, composition, production, processing and applications of *Chlorella vulgaris*: A review, *Renewable and Sustainable Energy Reviews*, 35, 265-278.
- Sağdıç, O., Özkan, G., Özcan, M., Özçelik, S. 2005. A study on inhibitory effects of Sığla tree (*Liquidambar orientalis* Mill. var. *orientalis*) storax against several bacteria, *Phytother. Res.*, 19, 549-551.
- Sağlık, S., Alpınar, K., İmre, S. 2002. Fatty acid composition of the seed oil of *Arum italicum* Miller, *J. Food Lipids*, 9, 95-103.
- Salih, N.K.M. 2018. Applications of gum arabic in medical and health benefits. in: "Gum arabic. Structure, Properties, Application and Economics" (ed. Mariod, A.A.), pp. 269-281, Academic Press, London. (ISBN:978-0-12-812002-6).

- Saranraj, P., Sivasakthi, S. 2014. *Spirulina platensis*-Food for future: A review, *Asian J. Pharm. Sci. & Tech.*, 4(1), 26-33.
- Satar, S., Gökel, Y., Toprak, N., Sebe, A. 2001. Life-threatening uvular angioedema caused by *Ecballium elaterium*, *Euro. J. Emergency Med.*, 8(4), 337-339.
- Sati, S.C., Sati, N., Sati, O.P. 2011. Bioactive constituents and medicinal importance of genus *Alnus*, *Pharmacogn. Rev.*, 5(10), 174-183.
- Seyidoğlu, N., İnan, S., Aydın, C. 2017. A prominent superfood: *Spirulina platensis*. in: "Superfood and Functional Food-The Development of Superfoods and their Roles as Medicine" (eds. Shiomi, N., Waisundara, V.), *Intech.Open.* doi: 10.5772/66118.
- Sellandi, T.M., Thakar, A.B., Baghel, M.S. 2012. Clinical study of *Tribulus terrestris* Linn. in oligozoospermia: A double blind study, *Ayurveda,* 33(3), 356-364.
- Sezik, E., Yeşilada, E. 1995. Clinical effects of the fruit juice of *Ecballium elaterium* in the treatment of sinusits, *Clin. Toxicol.*, 33(4), 381-382.
- Shahid, M., Dumat, C., Khalid, S., Schreck, E., Xiong, T., Niazi, N.K. 2016. Foliar heavy metal uptake, toxicity and detoxification in plants: A comparison of foliar and root metal uptake, *OATAO-Open Archive Toulouse Archive Ouverte,* https://hal.archives-ouvertes.fr/hal-01436218.
- Siddiqui, M.Z. 2011. *Boswellia serrata*, a potential antiinflammatory agent: An overview, *Indian J. Pharm. Sci.*, 73, 255-261.
- Simadibrata, M. 2011. Basic treatment and prediction of a severe course of crohn's disease, *Gut & Liver*, 174, 48-55.
- Simone-Finstrom, M., Spivak, M. 2010. Propolis and bee health: The natural history and significance of resin use by honey bees, *Apidologie,* 41, 295-311.
- Singh, A., Duggal, S., Suttee, A. 2009. *Acanthus ilicifolius* Linn.-Lesser known medicinal plants with significant pharmacological activities, *Ethnobot. Leaflets,* 13, 431-436.
- Spiteri, M. 2011. Herbal Monographs including Herbal Medicinal Products and Food Supplements, Print Right Ltd, Qormi.
- Street, R.A., Sidana, J., Prinsloo, G. 2013. *Cichorium intybus*: Traditional uses, phytochemistry, pharmacology, and toxicology, *Evidence-Based Compl. & Alter. Med.*, 2013, Article ID 579319. https://

dx.doi.org/10.1155/2013/579319.

- Şener, B. 2011. Fitoterapi'de Bitkisel İlaçlar ve Bitkisel İlaçlarla İlgili Yasal Düzenlemeler-1, *İlaç Haber Aktüel*, 7 (25), 28-30.
- Tanvira, P., Seenivasan, R. 2017. The antioxidant, anticancer and anticoagulant activities of *Acanthus ilicifolius* L. roots and *Lumnitzera racemosa* Willd. leaves, from southeast coast of India, *J. Appl. Pharm. Sci.*, 7(3), 81-87.
- The International Pharmacopoeia-Eighth Edition (2018), WHO.
- Tian, H., Lu, J., He, H., Zhang, L., Dong, Y., Yao, H., Feng, W., Wang, S. 2016. The effect of *Astragalus* as an adjuvant treatment in type 2 diabetes mellitus: A (preliminary) meta-analysis, *J. Ethnopharmacol.*, 191, 206-215.
- Tucker, A.O., De Baggio, T. 2000. Tarragon-Ouick facts, The Big Book of Herbs, Co. Interweave Press, Loveland.
- Velmani. S., Perumal, B., Santhosh, C., Vetrivel, C., Maruthupandian, A. 2016. Phytochemical and traditional uses on *Acanthus ilicifolius* (L.), *J. Adv. Appl. Sci. Res.*, 1, 43-48.
- Verma, R., Gangrade, T., Punasiya, R., Ghulaxe, C. 2014. *Rubus fruticosus* (blackberry) use as an herbal medicine, *Pharmacog. Rev.*, 8(16), 101-104.
- Wagner, H., Bauer, R., Melchart, D., Xiao, P-X., Staudinger, A. (eds.). 2011. "Chromatographic Fingerprint Analysis of Herbal Medicines-Thin Layer and High Performance Liquid Chromatography of Chinese Drugs", Vol.2, 2nd ed., Springer Wien, NewYork.
- Wiart, C. 2006. Medicinal plants of the Asia-Pacific: Drugs for the Future, World Scientific Publishing, New Jersey. (ISBN: 981-256-341-5).
- Wilken, K., Schempp, C.M. 2005. Toxische Phytodermatitis nach Kontakt mit *Euphorbia helioscopia* L. (Sonnenwend-Wolfsmilch), *Der Hautarzt*, 56(10), 955-958. doi: 10.1007/s00105-004-0855-8.
- Wybraniec, S., Mizrahi,Y. 2002. Fruit flesh betacyanin pigments in *Hylocereus cacti*, *J. Agric. Food Chem.*, 50(21), 6086-6089.
- Yeşilada, E., Mutlugil, A., Şener, B. 1992. The Anti-inflammatory principle of the roots of *Paeonia daurica* Andrews, *Int. J. Pharmacog.*, 30(1), 66-70.
- Zeybek, U., Haksel, M. 2011. Türkiye'de ve Dünyada Önemli Tıbbi Bitkiler ve Kullanımları, 2. Baskı, Meta Basım Matbaacılık, İzmir. (ISBN: 978-605-88707-0-3).

Tıbbi Etki Dizini

APSE
Hatmi (kök)

ADAPTOJEN (STRESE VE YORGUNLUĞA UYUM SAĞLATICI, DİRENÇ ARTIRICI)
Alıç (çiçek, yaprak)
Ginseng (kök)
Reyişi mantarı (kırmızı mantar, ölümsüzlük mantarı)
Rodiyola (altın kök) (kök)

ÂDET DÖNEMİ AĞRI VE KASILMALARI
Ahududu, frambuaz (yaprak)
Aspir (çiçek)
Civanperçemi (çiçekli toprak üstü kısmı)
Çin melekotu (kök)
Hayıt (meyve)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Rezene (meyve)

ÂDET ÖNCESİ ŞİKÂYETLER
Ballıbaba (yaprak ve çiçek)
Spirulina (tümü)

ÂDET SANCISINA BAĞLI MİGREN
Çin melekotu (kök)

ÂDET SÖKTÜRÜCÜ
Aspir (çiçek)
Hayıt (meyve)
Safran (dişi organlarının ipliksi baş kısmı)
Şakayık (kök)

AĞIZ-BOĞAZ AĞRILARI
Karanfil (çiçek tomurcuğu)

AĞIZ-BOĞAZ HASTALIKLARI
Ahududu (frambuaz) (yaprak)
Karadut (meyve)

AĞIZ-BOĞAZ İLTİHAPLARI
Adaçayı (yaprak)
Aynısafa (tıbbi nergis) (çiçek)
Ballıbaba (yaprak ve çiçek)
Beşparmakotu (incibar) (toprak altı kısmı)
Böğürtlen (yaprak)
Cadı fındığı (gövde ve dal kabuğu)
Çobandeğneğiotu (köyotu) (toprak üstü kısmı)
Ebegümeci (yaprak)
Fıtıkotu (koyunotu) (toprak üstü kısmı)
Isparta gül çiçeği (petal)
Karahalile (küçük halile) (meyve)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kekik suyu
Ravent (kök)
Sarı gentiyan (sarı afat) (kök)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)

AĞIZ-BOĞAZ TAHRİŞLERİ
Hatmi (kök)

AĞIZ-BOĞAZ YARALARI
Arap zamkı
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)
Ebegümeci (yaprak, çiçek)
Karadut (meyve)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)
Tıbbi papatya (çiçek)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

AĞIZ KOKUSU
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

AĞRILAR (NÖROPATİ, SEDEF, OSTEOARTRİT VE ZONA SONRASI GELİŞEN)
Kırmızı biber (meyve)

AĞRI KESİCİ
Ayıpençesi (yaprak)
Eşekhıyarı (meyve özsuyu)
Gelincik (çiçek)
Sığla ağacı (reçine)
Şakayık (kök)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)
Yakıotu (toprak üstü kısmı)
Yılanyastığı (toprak altı kısmı)

AĞRILI VARİS
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)

AKNE
Ceviz (yaprak)
Ekinezya (*Echinacea purpurea*, kök)
Spirulina (tümü)

AKREP SOKMASI
Yılanyastığı (meyve)

ALERJİ
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)
Spirulina (tümü)

ALT BACAK ÜLSERİ
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

ANAL FİSSÜR
Karnıyarık (ateşyaprağı) (*Plantago afro,* tohum)

ANTİOKSİDAN
Arı poleni
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)
Üzüm (çekirdek)

ANTİSEPTİK
Çörekotu (tohum)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Sığla ağacı (reçine)

ASTIM
Akgünlük (reçine)
Galyobişotu (meyve)
Hatmi (kök)
Karadut (meyve)
Mahlep (idris ağacı) (meyve ve tohum)
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)

ATEŞ DÜŞÜRÜCÜ
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (kökü)
Eşekhıyarı (acıdülek, acıkavun, cırtatan) (meyve özsuyu)
Galyobişotu (meyve)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Karadut (meyve)
Limonotu (yalancı melissa) (yaprak)
Spirulina (tümü)
Şakayık (kök)

A-VİTAMİNİ SENTEZİ
Moringa (mucize ağaç, yaprak)

BACAK AĞRILARI (HAFİF DOLAŞIM BOZUKLUKLARI)
Asma (yaprak)

Tavşanmemesi (kök)
Yabanmersini (meyve)

BACAK ŞİŞLERİ
Asma (yaprak)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (kök)

BACAK YARALARI
Tıbbi papatya (çiçek)

BADEMCİK
Afrika sardunyası (kök)

BAĞIRSAK BOŞALTICI
Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Aloe (sarısabır) (yaprağın suyu=lateks)
Barut ağacı (kabuk)
Cehri (akdiken, acı çehre) (meyve)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Demirhindi (Hint hurması) (tohumlu meyve)
Ebucehil karpuzu (acıkarpuz) (meyve)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Kakule (tohum)
Karadut (kök ve gövde kabukları)
Karnıyarık (ateşyaprağı) (*Plantago afra*, tohum)
Keten (tohum)
Kitre zamkı
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)
Mürver (meyve)
Ravent (kök)
Sarı boya çalısı (meyve)
Sinameki (meyve)
Sinameki (yaprak)
Yılanyastığı (toprak altı kısmı)

BAĞIRSAK İLTİHABI (KOLİT)
Akgünlük (reçine)
Rezene (meyve)

BAĞIRSAK KANAMALARI
Kızılağaç (kabuk ve yaprak)

BAĞIRSAK NEZLESİ
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)

BAĞIRSAK PARAZİTLERİNİ DÜŞÜRÜCÜ
Andızotu (kök)
Ceviz (yaprak)
Çakşır (kök)
Çörekotu (tohum)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Karadut (kök ve gövde kabukları) (tenya düşürücü)
Nar ağacı (gövde ve dal kabuğu)
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)
Sarımsak (diş)
Solucanotu (Elbistan solucanotu) (çiçek) (solucan düşürücü)
Spirulina (tümü)

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİ DESTEKLEYİCİ
Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Arı poleni
Brokoli (filiz, tohum)
Hünnap (meyve)
Kedipençesi (kök kabuğu)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Ökseotu (yaprak, dal)
Propolis
Spirulina (tümü)
Tüylü laden (yaprak)

BAKTERİ ve MANTAR ENFEKSİYONLARI

Andızotu (kök, rizom)
Arı poleni
Beyaz hardal (tohum)
Brokoli (filiz, tohum)
Çörekotu (tohum)
Frenk kimyonu (meyve)
Galyobişotu (meyve)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Sığla ağacı (reçine)
Tüylü laden (yaprak)

BALGAM SÖKTÜRÜCÜ

Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Andızotu (kök)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak, kök)
Çuhaçiçeği (ayıkulağı, tutya) (kök)
Gelincik (çiçek)
Meyan (bıyan, piyam) (kök)
Mor süsen (göksüsen) (toprak altı kısmı)
Rezene (meyve)
Sığla ağacı (reçine)
Sütotu (kök)
Tüylü laden (yaprak)
Yılanyastığı (toprak altı kısmı)

BASUR (HEMOROİT)

Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Atkestanesi (tohum)
Ballıbaba (yaprak, çiçek)
Böğürtlen (yaprak)
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)
Çarkıfelek (toprak üstü kısmı)
Galyobişotu (meyve)
Isırgan (toprak üstü kısmı)

Karahalile (küçük halile) (meyve)
Karnıyarık (ateşyaprağı) (*Plantago afra*, tohum)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)
Mersin (yaprak)
Tavşanmemesi (kök)
Tıbbi papatya (çiçek)
Üzüm (çekirdek)
Yılanyastığı (meyve)
Yılanyastığı (toprak altı kısmı)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

BASURDA KAŞINTI ve YANMA
Asma (yaprak)
Atkestanesi (kabuk)
Tüylü laden (yaprak)

BAŞ DÖNMESİ (DAMAR KÖKENLİ) (VERTİGO)
Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)

BESLENMEYİ DESTEKLEYİCİ
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

BEYAZ KAN HÜCRELERİNİN ÇOĞALMASINI SAĞLAYICI
Reyişi mantarı (kırmızı mantar, ölümsüzlük mantarı)

BEYİN DAMARLARINDA DOLAŞIM BOZUKLUKLARI VE PERİFERİK DAMAR HASTALIKLARI

Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)

BOĞAZ AĞRISI
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Kızılağaç (yaprak ve kabuk)
Moringa (mucize ağaç, yaprak)
Sığırkuyruğu (çiçek)

BOĞMACA
Kadıntuzluğu, karamuk, zibike, amberparis (meyve)

BÖBREK KORUYUCU
Şizandra üzümü (meyve)

BÖBREK RAHATSIZLIKLARI
Andızotu (kök)
Galyobişotu (meyve)
Sarı boya çalısı (meyve)
Turnayemişi (meyve)

BÖBREK TAŞLARINI DÜŞÜRÜCÜ
Altınbaşak (altınasa) (toprak üstü kısmı)
Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Mısır püskülü
Yoğurtotu (toprak üstü kısmı)

BÖBREK TAŞI OLUŞUMUNU ÖNLEYİCİ
Isırgan (toprak üstü kısmı)

BÖCEK ISIRMALARI
Hatmi (kök),
Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)

BÖLGESEL ÖDEM
Atkestanesi (tohum)

BRONŞİYAL HASTALIKLAR
Afrika sardunyası (kök)
Akgünlük (reçine)
Aspir (çiçek)
Beyaz hardal (tohum)
Duvar sarmaşığı (yaprak)
Ebegümeci (çiçek)
Ekinezya (*Echinacea angustifolia,* kök)

Ekinezya (*E. purpurea*, topraküstü kısmı)
Hatmi (kök)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kekik suyu
Mürver (meyve)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)
Sütotu (kök)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)

BULANTI
Taflan (karayemiş) (yaprak)
Zencefil (kök)

BURKULMA
Arnika (öküzgözü) (çiçek)
Isırgan (toprak üstü kısmı)

BURUN DELİKLERİNİN ETRAFINDAKİ CİLT TAHRİŞİNİ GİDERİCİ
Mercanköşk (toprak üstü kısmı)

BÜZÜCÜ (ASTRENJAN)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Kızılağaç (kabuk, yaprak)

BÖCEK ISIRIKLARI
Isırgan (toprak üstü kısmı)

CİLT BEYAZLATICISI
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

CİLT HASTALIKLARI (AĞRI VE YANGI GİDERİCİ)
Akgünlük (reçine)

CİLTTE İLTİHAP GİDERİCİ
Isparta gül çiçeği (petal)

Sakız ağacı (reçine)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

CİLT KIRIŞIKLIKLARI
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü),
Spirulina (tümü)

CİLT KURULUĞU ve İLTİHAPLARI
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)

CİLT ONARICI
Yeşil çay (yaprak)

CİLT TEMİZLEYİCİ
Ahududu (frambuaz) (yaprak)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

CİLT YUMUŞATICI
Hatmi (kök)

CİNSEL YETERSİZLİK
Azgın teke otu (keşişkülahı) (toprak üstü kısmı, kök)
Çakşır (kök)
Çobançökerten (meyve, kök)
Galyobişotu (meyve)
Hayıt (meyve)

ÇENE KASLARINI GÜÇLENDİRİCİ
Kenger sakızı

ÇIBAN AÇICI
Ebegümeci (çiçek)
Yılanyastığı (yaprak, toprak altı kısmı)

ÇOCUK İSHALİ
Mahlep (idris ağacı) (tohum)

DAMAR GENİŞLETİCİ
Mahlep (idris ağacı) (tohum)

DAMAR KORUYUCU
Asma (yaprak)
Üzüm (çekirdek)
Yabanmersini (meyve)

DAMAR SERTLİĞİNİ ÖNLEYİCİ
Aspir (çiçek)
Sarımsak (diş)
Üzüm (çekirdek)
Yonca (toprak üstü kısmı)

DAMAR YETMEZLİĞİ
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)

DEMANS (BUNAMA)
Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)

DERİ BÜZÜCÜ
Meryemotu (su karanfili) (kök)
Üvez (meyve)

DERİ DÖKÜNTÜSÜ
Ahududu (frambuaz) (yaprak)
Yoğurtotu (toprak üstü kısmı)

DERİ İLTİHAPLARI
Aynısafa (tıbbi nergis) (çiçek)
Ballıbaba (yaprak, çiçek)
Gotu kola (toprak üstü kısmı)
Keten (tohum)

Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Propolis
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)

DERİ YARALARI
Cadıfındığı (gövde ve dal kabuğu)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Ravent (kök)
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)
Üvez (meyve)

DERİDEKİ MANTAR ENFEKSİYONLARI
Tüylü laden (yaprak)

DETOKS
Kiraz (sap)
Şizandra üzümü (meyve)

DİKKAT VE KONSANTRASYON BOZUKLUĞU
Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)
Ginseng (kök)

DİŞ AĞRISI
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Ebucehil karpuzu (acıkarpuz) (meyve)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kenger sakızı
Meryemotu (su karanfili) (kök)
Ravent (kök)

DİŞ PLAĞI OLUŞMASINI ENGELLEYİCİ
Arap zamkı

DİYABET YARALARI
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

DİVERTİKÜLİT
Keten (tohum)

DİZANTERİ
Karahalile (küçük halile) (meyve)

DOLAŞIM BOZUKLUKLARINI DÜZENLEYİCİ
Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Asma (yaprak)
Atkestanesi (kabuk, tohum)
Beyaz hardal (tohum)
Biberiye (yaprak)
Gotu kola (toprak üstü kısmı)
İngiliz lavantası (çiçek)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Sarımsak (diş)
Üzüm (çekirdek)
Yabanmersini (meyve)

EGZAMA
Ceviz (yaprak)
Çörekotu (tohum)
Dulavratotu (kök)
Kibritotu (kurtayağı) (göbek tozu, spor)
Sarı boya çalısı (kabuk)
Spirulina (tümü) (atopik egzamada)
Tıbbi papatya (çiçek)
Tüylü laden (yaprak) (sulu egzamada)
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

EKLEM AĞRILARI
Adi ardıç (meyve)
Beyaz hardal (tohum)
Biberiye (yaprak)
Çayır kraliçesi (toprak üstü kısmı)

Dişbudak (sivri meyveli dişbudak) (yaprak)
Kuşüzümü (yaprak)

EKLEM ROMATİZMASI (ARTRİT)
Akgünlük (reçine)
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)

EL-AYAK ŞİŞMELERİ
Çörekotu (tohum)

EL-AYAK TERLEMELERİ
Ceviz (yaprak)

ENFEKTE YARALARIN TEDAVİSİ
Zerdeçal (toprakaltı kısmı)

FİZİKSEL VE ZİHİNSEL YORGUNLUĞU AZALTICI
Ginseng (kök)
İngiliz lavantası (çiçek)
Rodiyola (altın kök) (kök)
Sibirya ginsengi (kök)
Şizandra üzümü (meyve)
Yeşil çay (yaprak)

FLEBİT
Atkestanesi (tohum)

GASTRİT
Dereotu (meyve)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Kakule (tohum)
Kişniş (meyve)

GAZ SÖKTÜRÜCÜ
Akgünlük (reçine)

Anason (meyve)
Civanperçemi (toprak üstü kısmı)
Dağ çayı (toprak üstü kısmı)
Dereotu (meyve)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Frenk kimyonu (meyve)
İngiliz nanesi (yaprak)
Kakule (tohum)
Karahindiba (kök)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kişniş (meyve)
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Rezene (meyve)
Romen papatyası (çiçek)
Tarçın (gövde, dal kabuğu)
Tıbbi papatya (çiçek)
Zencefil (kök)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

GECE KÖRLÜĞÜ
Moringa (mucize ağaç) (yaprak)

GENİTAL BÖLGE KAŞINTI ve İLTİHAPLARI
Galyobişotu (meyve)

GÖZ HASTALIKLARI
Gözotu (toprak üstü kısmı)

GUT
Çayırkraliçesi (toprak üstü kısmı)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Sarı boya çalısı (meyve)
Yalancı ısırgan (toprak üstü kısmı)

GÜNEŞ YANIĞI
Aynısafa (tıbbi nergis) (çiçek)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

HAFIZA ZAYIFLIĞI
Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)
Kebabiye (kebabe) (meyve)

HALSİZLİK ve AŞIRI YORGUNLUK
Ginseng (kök)
İngiliz lavantası (çiçek)
Sibirya ginsengi (kök)
Yeşil çay (yaprak)

HAZIMSIZLIK
Adaçayı (yaprak)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Biberiye (yaprak)
Dereotu (meyve)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Hindiba (toprak üstü kısmı, kök)
İngiliz lavantası (çiçek)
İngiliz nanesi (yaprak)
Kakule (tohum)
Karabiber (meyve)
Karahindiba (kök)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kenger sakızı
Kırlangıçotu (toprak üstü kısmı)
Kırmızı kantaron (gelin düğmesi) (çiçekli toprak üstü kısmı)
Kişniş (meyve)
Meyan (bıyan, piyam) (kök)
Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)
Rezene (meyve)
Sakız ağacı (reçine)

Sarı boya çalısı (meyve)
Şahtere otu (toprak üstü kısmı)
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

HEMATOM
Atkestanesi (tohum)

HEPATİT VE SİROZ
Devedikeni (meryemana dikeni, gengel) (meyve)

HUZURSUZ BAĞIRSAK SENDROMU
Keten (tohum)

HUZURSUZ BACAK SENDROM
Arap zamkı

İDRAR SÖKTÜRÜCÜ/ARTIRICI
Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Altınbaşak (altınasa) (toprak üstü kısmı)
Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Ayrıkotu (sabankıran) (toprak altı kısmı)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Çin geveni (kök)
Çobandeğneğiotu (köyotu) (toprak üstü kısmı)
Dişbudak (sivri meyveli dişbudak) (yaprak)
Dulavratotu (kök)
Ebucehil karpuzu (acıkarpuz) (meyve)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Huş (yaprak)
Java çayı (kedibıyığı otu) (yaprak)
Karabiber (meyve)
Karadut (yaprak)
Karahindiba (toprak üstü kısmı)
Kayışkıran (kök)
Keçisedefi (unkutotu) (toprak üstü kısmı)

Kiraz (sap)
Kırkkilitotu (at kuyruğu) (toprak üstü kısmı)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)
Kuşüzümü (yaprak)
Meyan (bıyan, piyam) (kök)
Mısır püskülü
Mürver (meyve)
Saparna (gıcırdikeni, dikenucu) (kök)
Sarı yoğurtotu (toprak üstü kısmı)
Süpürgeçalısı (funda) (toprak üstü kısmı)
Üvez (meyve)
Yonca (toprak üstü kısmı)
Yoğurtotu (toprak üstü kısmı)
Zeytin (yaprak)

İDRAR YOLLARI İLTİHAPLARI-SİSTİT

Adi ardıç (meyve)
Afrika eriği (ağaç kabuğu)
Andızotu (kök)
Ayıüzümü (yaprak)
Ayrıkotu (sabankıran) (toprak altı kısmı)
Cüce palmiye (meyve)
Hatmi (kök)
Huş (yaprak)
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Java çayı (kedibıyığı otu) (yaprak)
Kayışkıran (kök)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kuşüzümü (yaprak)
Mor süsen (göksüsen) (toprak altı kısmı)
Nevruzotu (kök)
Selamotu (kök)
Süpürgeçalısı (funda) (toprak üstü kısmı)
Turnayemişi (meyve)
Yakıotu (toprak üstü kısmı)

İLTİHAP GİDERİCİLER

Andızotu (kök)
Arı poleni
Brokoli (filiz, tohum)
Eşekhıyarı (acıdülek, acıkavun, cırtatan) (meyve özsuyu)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Mahlep (idris ağacı) (tohum)
Şakayık (kök)
Tıbbi papatya (çiçek)
Yakıotu (toprak üstü kısmı)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

İLTİHAPLI BAĞIRSAK HASTALIKLARI

Akgünlük (reçine)

İLTİHAPLI BOĞAZ HASTALIKLARI

Fesleğen (toprak üstü kısmı)

İSHAL KESİCİ

Aslanpençesi (toprak üstü kısmı)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Beşparmak otu (incibar) (toprak altı kısmı)
Böğürtlen (yaprak)
Cadıfındığı (gövde, dal kabuğu)
Ceviz (yaprak)
Çin geveni (kök)
Fıtıkotu (koyunotu) (toprak üstü kısmı)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Karahalile (küçük halile) (meyve)
Kişniş (meyve)
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Meşe palamudu ve kadehi
Ravent (kök)
Tarçın (gövde, dal kabuğu)
Üvez (meyve)

Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

İŞTAH AÇICI

Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Civanperçemi (çiçekli toprak üstü kısmı)
Çemen otu (buyotu) (tohum)
Dağçayı (toprak üstü kısmı)
Dulavratotu (kök)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Frenk kimyonu (meyve)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Hindiba (kök)
Hindiba (toprak üstü kısmı)
İngiliz lavantası (çiçek)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Karahindiba (kök)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kırmızı kantaron (çiçekli toprak üstü kısmı)
Kişniş (meyve)
Melekotu (kök)
Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)
Safran
Sarı gentiyan (sarı afat) (kök)
Suyoncası (yaprak)
Tarçın (gövde, dal kabuğu)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)

İYİ HUYLU PROSTAT BÜYÜMESİ

Arı poleni
Afrika eriği (ağaç kabuğu)
Cüce palmiye (meyve)
Isırgan (kök)
Yakıotu (toprak üstü kısmı)

KALP SAĞLIĞININ KORUNMASI
Alıç (yaprak, çiçek, meyve)
Arı poleni
Aslan kuyruğu (toprak üstü kısmı)
Mahlep (idris ağacı) (meyve, tohum)

KANAMA DİNDİRİCİ
Beşparmakotu (incibar) (toprak altı kısmı)
Çobançantası (toprak üstü kısmı)
Kızılağaç (kabuk, yaprak)

KAN DAMARLARINI GENİŞLETİCİ
Sarımsak (diş)

KAN DOLAŞIMINI ARTTIRICI
Isırgan (topraküstü kısmı)

KAN YAĞLARINI (KOLESTEROL, TRİGLİSERİT) DÜŞÜRÜCÜ
Arap zamkı (Kolesterol düşürücü)
Arı poleni
Ebucehil (acıkarpuz karpuzu) (meyve)
Kekik suyu (Kolesterol düşürücü)
Keten (tohum)
Sarımsak (diş)
Spirulina (tümü) (Kolesterol düşürücü)
Yonca (topraküstü kısmı) (Kolesterol düşürücü)
Zerdeçal (toprakaltı kısmı) (Kolesterol düşürücü)

KAN YAPICI SİSTEMİ DESTEKLEYİCİ
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

KAN SULANDIRICI
Sarımsak (diş)

KAN TEMİZLEYİCİ
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)

KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜCÜ

Ahududu (frambuaz) (yaprak)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Ceviz (yaprak)
Çemen otu (buyotu) (tohum)
Çin geveni (kök)
Ebucehil karpuzu (acıkarpuz) (meyve)
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Karadut (yaprak)
Keçisedefi (unkutotu) (toprak üstü kısmı)
Kekik suyu
Kenger (tohum)
Kudretnarı (meyve)
Mahlep (idris ağacı) (meyve, tohum)
Sarımsak (diş)
Spirulina (tümü)
Tarçın (gövde, dal kabuğu)
Üvez (meyve)

KANSERİN ÖNLENMESİ

Brokoli (filiz, tohum)
Spirulina (tümü)

KANSIZLIK (ANEMİ)

Arı poleni
Spirulina (tümü)

KAPİLER DAMARLARDAKİ GEÇİRGENLİĞİ AZALTICI

Üzüm (çekirdek)

KARACİĞER VE SAFRA KESESİ HASTALIKLARI

Arı poleni
Civanperçemi (çiçekli toprak üstü kısmı)
Demirhindi (Hint hurması) (tohumlu meyve)
Devedikeni (meryemana dikeni, gengel) (meyve)
Enginar (yaprak)

Galyobişotu (meyve)
Hindiba (kök)
Hünnap (meyve)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Karahindiba (kök)
Kişniş (meyve)
Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)
Suyoncası (yaprak)
Şizandra üzümü (meyve)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

KARIN AĞRISI
Civanperçemi (çiçekli toprak üstü kısmı)
Çörekotu (tohum)
Oğulotu (melisa) (yaprak)
Taflan (karayemiş) (yaprak)

KAS AĞRILARI
Adi ardıç (meyve)
Arnika (öküzgözü) (çiçek)
Biberiye (yaprak)
Kırmızıbiber (meyve)

KAS GEVŞETİCİ
Anason (meyve)
Çarkıfelek (toprak üstü kısmı)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Kişniş (meyve)

KAS GÜÇSÜZLÜKLERİ ve KAS YORULMALARI
Üzerlik (tohum)

KAŞINTILI CİLT HASTALIKLARI
Dulavratotu (kök)
Kekik suyu
Kibritotu (kurtayağı) (göbek tozu, spor)

Nevruzotu (kök)

KATARAKT
Moringa (mucize ağaç, yaprak)

KEMİK GÜÇLENDİRİCİ
Galyobişotu (meyve)

KEPEKLENMEYİ AZALTICI
Huş (yaprak)
Isırgan (toprak üstü kısmı)

KESİK ve YARALAR
Ekinezya (*Echinacea purpurea*, toprak üstü kısmı)

KISIRLIK
Galyobişotu (meyve)
Spirulina (tümü)

KİLO VERMEYE YARDIMCI
Arap zamkı
Hünnap (meyve)
Spirulina (tümü)

KİREÇLENME
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)

KRAMP
Asma (yaprak)
Atkestanesi (tohum)

KULAK ÇINLAMASI (TİNNİTUS)
Ginkgo (mabet ağacı) (yaprak)

KULAK ENFEKSİYONLARI
Mersin (yaprak)

KUSMAYI ÖNLEYİCİ
Zencefil (kök)

KUVVET VERİCİ
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (kök)
Kızılağaç (kabuk, yaprak)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)

LARENJİT
Mürver (çiçek)

LUMBAGO
Galyobişotu (meyve)

MENOPOZ ÖNCESİ ŞİKÂYETLER
Hayıt (meyve)

MENOPOZ SONRASI ŞİKÂYETLER (ATEŞ BASMASI, AŞIRI TERLEME)
Ballıbaba (yaprak, çiçek)
Black Cohosh (toprak altı kısmı)
Çin melekotu (kök)
Kırmızı yonca (çayır tırfılı, çayır üçgülü) (çiçek)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Yonca (topraküstü kısmı)

MESANE ENFEKSİYONU
Keten (tohum)
Turnayemişi (meyve)

METABOLİZMA HIZLANDIRICI
Yeşil çay (yaprak)

MİDE EKŞİMESİ
Çayırkıraliçesi (toprak üstü kısmı)

MİDE KORUYUCU (MİDE KANSERİ SONRASI)
Brokoli (filiz, tohum)

MİDE RAHATLATICI
Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek),
Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Anason (meyve)
Dağçayı (toprak üstü kısmı)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Frenk kimyonu (meyve)
Karabiber (meyve)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Meşe palamudu ve kadehi
Oğulotu (melisa) (yaprak)
Rezene (meyve)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)
Zencefil (kök)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

MİDE SALGISINI ARTIRICI
Frenk kimyonu (meyve)
Havlıcan (toprak altı kısmı)
Karabiber (meyve)
Suyoncası (yaprak)

MİDE SANCILARI
Dereotu (meyve)
Frenk kimyonu (meyve)
Kenger sakızı
Limonotu (yalancı melissa) (yaprak)

MİDE ŞİŞKİNLİĞİ
Adaçayı (yaprak)
Ballıbaba (yaprak, çiçek)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Frenk kimyonu (meyve)

Hindiba (kök)
Karahindiba (kök)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kenger sakızı
Mercanköşk (toprak üstü kısmı)
Rezene (meyve)
Romen papatyası (çiçek)
Zencefil (kök)

MİDE ÜLSERİ
Çayırkıraliçesi (toprak üstü kısmı)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kudretnarı (meyve)
Propolis
Ravent (kök)
Sakız ağacı (reçine)
Sığla ağacı (reçine)
Tıbbi papatya (çiçek)

MİDE YANMASI
Adaçayı (yaprak)
Meyan (bıyan, piyam) (kök)

MİDE-BAĞIRSAK İLTİHABI
Geyik otu (toprak üstü kısmı)
Keten (tohum)

MİDE-BAĞIRSAK KANAMALARI
Ravent (kök)

MİDE-BAĞIRSAK KASILMASI (KRAMP)
Biberiye (yaprak)
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Rezene (meyve)
Tıbbi papatya (çiçek)

Yalancı ısırgan (toprak üstü kısmı)

MİDE-BAĞIRSAK ŞİKÂYETLERİ
Adi ardıç (meyve)
Anason (meyve)
Andızotu (kök)
Ballıbaba (yaprak, çiçek)
Ceviz (yaprak)
Civanperçemi (toprak üstü kısmı)
Çakşır (kök)
Dulavratotu (kök)
Hatmi (kök)
Hünnap (meyve)
Kekik suyu
Kenger (tohum)
Kırmızı kantaron (gelin düğmesi) (toprak üstü kısmı)
Mahlep (idris ağacı) (meyve, tohum)
Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)
Suyoncası (yaprak)
Süpürgeçalısı (funda) (toprak üstü kısmı)
Tarçın (gövde, dal kabuğu)

MİDE-PANKREAS SALGILARINI ARTIRICI
Sarı gentiyan (sarı afat) (kök)

MİGREN
Çörekotu (tohum)
Gümüşdüğme (toprak üstü kısmı)

MİKROORGANİZMALARA KARŞI
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kekik (toprak üstü kısmı)
Sarımsak (diş)

MORLUK
Arnika (öküzgözü) (çiçek)

NEMLENMEYİ ÖNLEYİCİ
Galyobişotu (meyve)

NEZLE ÖNLEYİCİ
Tüylü laden (yaprak)

ONİKİPARMAKBAĞIRSAĞI YARALARI
Meyan (bıyan, piyam) (kök)

OSTEOARTRİT
Akgünlük (reçine)

ÖDEM GİDERİCİ
Atkestanesi (tohum)
Çin geveni (kök)
Huş (yaprak)
Kiraz (sap)
Sarı yoğurtotu (toprak üstü kısmı)
Tıbbi papatya (çiçek)
Üzüm (çekirdek)

ÖKSÜRÜK KESİCİ
Aspir (çiçek)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (kökü)
Beyaz hardal (tohum)
Duvar sarmaşığı (yaprak)
Kekik (toprak üstü kısmı)
Ebegümeci (yaprak)
Ekinezya (*Echinacea angustifolia*, kök)
Ekinezya (*E. purpurea*, toprak üstü kısmı)
Gelincik (çiçek)
Hatmi (kök)
Kekik suyu
Meyan (bıyan, piyam) (kök)
Mürver (çiçek, meyve)
Ökaliptus (sıtma ağacı) (yaprak)

Propolis
Sığırkuyruğu (çiçek)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)
Sütotu (kök)
Taflan (karayemiş) (yaprak)
Tüylü laden (yaprak)
Üvez (meyve)
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

ÖKSÜRÜK ve NEZLEDE TERLETİCİ
Karabiber (meyve)

PAMUKÇUK
Propolis

PARAZİTİK CİLT HASTALIKLARI
Zerdeçal (toprakaltı kısmı)

PİŞİK
Tüylü laden (yaprak)

PREBİYOTİK
Arap zamkı

PROSTAT İLTİHAPLANMASI
Hayıt (meyve)

RADYASYON YARALARI
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

RAHİM KANAMALARI
Çin geveni (kök)

REKTAL VE ANAL CERRAHİ SONRASI AĞRILAR
Karnıyarık (ateşyaprağı) (*Plantago afra,* tohum),

ROMATİZMA AĞRILARINI DİNDİRİCİ

Adi ardıç (meyve)
Ceviz (yaprak)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Kırmızı biber (meyve)

ROMATİZMA VE EKLEM ŞİKÂYETLERİ

Akgünlük (reçine)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Beşparmakotu (incibar) (toprak altı kısmı)
Beyaz hardal (tohum)
Eşekhıyarı (acıdülek, acıkavun, cırtatan) (meyve özsuyu)
Galyobişotu (meyve)
Kedipençesi (kök kabuğu)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Saparna (gıcırdikeni, dikenucu) (kök)
Sarı boya çalısı (meyve)
Suyoncası (yaprak)
Şakayık (kök)
Yılanyastığı (meyve, yaprak, toprak altı kısmı)

SAÇ ÇIKARICI

Sarımsak (diş)

SAÇ DÖKÜLMESİNİ ÖNLEYİCİ

Afrika eriği (ağaç kabuğu)
Cüce palmiye (meyve)
Huş (yaprak)
Spirulina (tümü)

SAÇ KÖKLERİNİ GÜÇLENDİRİCİ

Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

SAFRA AKIŞINI DÜZENLEYİCİ

Kakule (tohum)

SAFRA ARTIRICI
Altınotu (ölmez çiçek, solmaz çiçek) (çiçek durumu)
Enginar (yaprak)
Kadıntuzluğu (karamuk, zibike, amberparis) (meyve)
Şahtereotu (toprak üstü kısmı)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

SAFRA SÖKTÜRÜCÜ
Enginar (yaprak)
Hindiba (toprak üstü kısmı)

SAFRA ŞİKÂYETLERİ VE AĞRISI
Demirhindi (Hint hurması) (tohumlu meyve)
Kırlangıçotu (toprak üstü kısmı)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)
Sarı boya çalısı (meyve)
Üvez (meyve)

SAKİNLEŞTİRİCİ-YATIŞTIRICI
Alıç (çiçek, yaprak)
Çarkıfelek (toprak üstü kısmı)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Gelincik (çiçek)
Ihlamur (çiçek)
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Limonotu (yalancı melissa) (yaprak)
Oğulotu (melisa, yaprak)
Sarı kantaron (binbirdelik otu) (toprak üstü kısmı)
Tıbbi papatya (çiçek)
Yalancı ısırgan (toprak üstü kısmı)

SAMAN NEZLESİ
Çin geveni (kök)

SARILIK
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)

Ravent (kök)

SEBOREİK DERMATİT
Dulavratotu (kök)
Hercai menekşe (tarla menekşesi, menevşe) (çiçekli toprak üstü kısmı)

SEDEF HASTALIĞI
Galyobişotu (meyve)
Saparna (gıcırdikeni, dikenucu) (kök)
Sarı boya çalısı (kök kabuğu)
Tıbbi papatya (çiçek)
Yoğurtotu (toprak üstü kısmı)

SES KISIKLIĞI
Beyaz hardal (tohum)
Moringa (mucize ağaç, yaprak)

SIRT VE KAS AĞRILARI
Kırmızıbiber (meyve)

SİĞİL
Kırlangıçotu (toprak üstü kısmı)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Sütleğenotu (süt)

SİNDİRİME YARDIMCI
Frenk kimyonu (meyve)
Kebabiye (kebabe) (meyve)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)

SİNDİRİM SİSTEMİ HASTALIKLARI
Nevruzotu (kök)
Zerdeçal (toprak altı kısmı)

SİNİRSEL AĞRILARI DİNDİRİCİ
Karabiber (meyve)

SİNİRLİLİK, STRES, HUZURSUZLUK, BUNALIM, GERGİNLİKTE YARDIMCI

Aslankuyruğu (toprak üstü kısmı)
Dağçayı (toprak üstü kısmı)
İngiliz lavantası (çiçek)
Kediotu (kök)
Mercanköşk (toprak üstü kısmı)
Rodiyola (altınkök) (kök)
Şerbetçi otu (çiçek)
Yulaf (toprak üstü kısmı)

SİNÜZİT

Afrika sardunyası (kök)
Eşekhıyarı (acıdülek, acıkavun, cırtatan) (meyve özsuyu)
Mersin (yaprak)

SİVİLCE

Çörekotu (tohum)

SOĞUK ALGINLIĞI VE SOLUNUM SİSTEMİ HASTALIKLARI

Afrika bamyası (kerkede, karkade) (çiçek)
Afrika sardunyası (kök)
Akgünlük (reçine)
Anason (meyve)
Andızotu (kök)
Beyaz hardal (tohum)
Çayırkraliçesi (toprak üstü kısmı)
Çin geveni (kök)
Çobandeğneğiotu (köyotu) (toprak üstü kısmı)
Duvar sarmaşığı (yaprak)
Ekinezya (*Echinacea angustifolia,* kök)
Ekinezya (*E. purpurea*, toprak üstü kısmı)
Ihlamur (çiçek)
Kekik (toprak üstü kısmı)
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)

Mahlep, (idris ağacı) (meyve, tohum)
Mersin (yaprak)
Mor süsen (göksüsen) (toprak altı kısmı)
Mürver (meyve, çiçek)
Propolis
Sarımsak (diş)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)
Tıbbi papatya (çiçek)
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

SOLUNUM PROBLEMİ
Spirulina (tümü)

SPAZM GİDERİCİ
Küçük Hindistancevizi (muskat) (tohum)
Limonotu (yalancı melissa) (yaprak)
Mercanköşk (toprak üstü kısmı)
Rezene (meyve)
Tıbbi papatya (çiçek)

SPERM SAYISINI ARTIRICI
Azgın teke otu (keşişkülahı) (toprak üstü, kök)
Çobançökerten (meyve, kök)

SÜT ARTIRICI
Keçisedefi (unkutotu) (toprak üstü kısmı)
Rezene (meyve)
Sütotu (kök)

TANSİYON DÜŞÜRÜCÜ
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Ökseotu (yaprak, dal)
Sarımsak (diş)
Spirulina (tümü)

TANSİYONU DENGELEYİCİ
Kekik suyu

TENDONİT
Isırgan (toprak üstü kısmı)

TERLETİCİ
Çayırkraliçesi (toprak üstü kısmı)
Dulavratotu (kök)
Mürver (çiçek, meyve)
Saparna (gıcırdikeni, dikenucu) (kök)
Süpürgeçalısı (funda) (toprak üstü kısmı)
Yılanyastığı (toprak altı kısmı)

TERLEME GİDERİCİ
Adaçayı (yaprak)

TESTİSLERİN ŞİŞMESİ
Hayıt (meyve)

TIRNAKLARDAKİ MANTAR ENFEKSİYONU
Tüylü laden (yaprak)

TONİK
Çin geveni (kök)
Eğirotu (toprak altı kısmı)
Ginseng (kök)
Sibirya ginsengi (kök)

UÇUK
Oğulotu (melisa) (yaprak)
Sığla ağacı (reçine)

UYARICI
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (kök)

UYUMAYA YARDIMCI
Alıç (çiçek, yaprak)
Çarkıfelek (toprak üstü kısmı)
Gelincik (çiçek)
İngiliz lavantası (çiçek)
Kediotu (kök)
Limonotu (yalancı melisa) (yaprak)
Oğulotu (melisa) (yaprak)
Şerbetçiotu (çiçek)
Şizandra üzümü (meyve)
Uzunbiber (darıfülfül) (meyve)
Yalancı ısırgan (toprak üstü kısmı)
Yulaf (toprak üstü kısmı)

UYUZ
Sığla ağacı (reçine)

ÜST DAMAK ŞİKÂYETLERİ
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)

VAGİNAL AKINTILAR
Ballıbaba (yaprak ve çiçek)
Galyobişotu (meyve)
Mersin (yaprak)

VARİS
Atkestanesi (tohum)
Üzüm (çekirdek)

VİRAL ENFEKSİYONLAR
Karanfil (çiçek tomurcuğu)
Kedipençesi (kök kabuğu)
Sarı kantaron (binbirdelik otu) (toprak üstü kısmı)
Sarı sütleğen (feribanotu) (toprak üstü kısmı)
Tüylü laden (yaprak)

VİTAMİN C EKSİKLİĞİ
Ahududu (frambuaz) (yaprak)
Kuşburnu (yabani gül) (meyve)

VİTİLİGO
Kenger (tohum)

YANIK
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Hatmi (kök)
Isırgan (toprak üstü kısmı)
Sığla ağacı (reçine)

YARA TEMİZLEYİCİ
Tarçın (gövde, dal kabuğu)

YARA İYİ EDİCİ
Akgünlük (*Boswellia carterii* reçinesi)
Arap zamkı
Aspir (çiçek)
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak, kök)
Aynısafa (tıbbi nergis) (çiçek)
Çemen otu (buyotu) (tohum)
Çin geveni (kök)
Dulavratotu (kök)
Ebegümeci (çiçek)
Ebucehil karpuzu (acıkarpuz) (meyve)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)
Gotu kola (toprak üstü kısmı)
Hatmi (kök)
Karahalile (küçük halile) (meyve)
Kırkkilitotu (at kuyruğu) (toprak üstü kısmı)
Kırmızı kantaron (gelin düğmesi) (toprak üstü kısmı)
Kocaeğnik (kök)
Kudret narı (meyve)
Moringa (mucize ağaç) (yaprak)

Pelin otu (acı yavşan otu) (toprak üstü kısmı)
Sakız ağacı (reçine)
Sinirliot (damarlıca) (yaprak)
Süpürgeçalısı (funda) (toprak üstü kısmı)
Üvez (meyve)
Yeşil çay (yaprak)
Yılancık (Fatmanaotu) (yaprak)
Yılanyastığı (yaprak, toprak altı kısmı)

YARALAR (YÜZEYSEL)
Civanperçemi (toprak üstü kısmı)

YARALAR (YATAK)
Aynısafa (tıbbi nergis) (çiçek)
Fesleğen (toprak üstü kısmı)

YARA KURUTUCU
Kibritotu (kurtayağı) (göbek tozu, spor)

YARA YUMUŞATICI VE CERAHAT AKITICI
Sümbül (soğan)

YARA ve İLTİHAPLAR
Klorella (mikroalg, yeşil alg, tatlı su yosunu) (tümü)

YARA ve YANIK TEDAVİSİ
Aloe (sarısabır) (jel)
Beşparmakotu (incibar) (toprak altı kısmı)
Çınar (doğu çınarı) (yaprak)
Propolis

YAŞLANMAYI GECİKTİRİCİ
Reyişi mantarı (kırmızı mantar, ölümsüzlük mantarı)
Şizandra üzümü (meyve)
Yalancı iğde (çıçırgan) (meyve)

YAŞLANMA ETKİLERİNİ GİDERİCİ
Su yoncası (yaprak)

YILAN SOKMASINA KARŞI ETKİLİ
Ayıpençesi (tüylü ayıpençesi, büyük ayıpençesi) (yaprak)
Yılanyastığı (meyve)

YUTAK İLTİHABINDA ETKİLİ
Afrika sardunyası (kök)

Latince Bitki İsimleri Dizini

A

Acacia senegal 63
Acanthus dioscoridis 82, 84, 435, 437,439
Acanthus hirsutus 82, 84
Acanthus ilicifolius 466, 467
Acanthus mollis 82, 84
Achillea millefolium 117
Acorus calamus 165
Aesculus hippocastanum 76, 78
Agrimonia eupatoria 180
Agropyron repens 89
Alchemilla vulgaris 71
Alkanna tinctoria 204
Allium sativum 368
Alnus glutinosa 281
Aloe barbadensis 52, 53
Aloe ferox 52, 53
Aloe vera 52, 53
Aloysia triphylla 300
Alpinia officinarum 205
Althaea officinalis 201
Ammi visnaga 154
Anethum graveolens 149
Angelica archangelica 305
Angelica sinensis 134
Anthemis nobilis 348
Apis mellifera 65, 336
Arctium lappa 155
Arctostaphylos uva-ursi 80
Arisarum maculatum 435, 437, 439
Arnebia densiflora 291, 453, 461
Arnica montana 67
Artemisia absinthium 334
Arthrospira maxima 387
Arthrospira platensis 387
Arum dioscoridis 82, 84, 435, 437, 439
Arum italicum 435, 437, 439, 458, 465
Arum maculatum 458, 461
Arum orientale 435, 437, 439
Astragalus gummifer 287
Astragalus kurdicus 287
Astragalus membranaceus 132, 454, 461, 462
Astragalus microcephalus 453
Avena sativa 445

B

Ballota nigra 427
Berberis aquifolium 356, 358
Berberis vulgaris 235, 356, 453
Betula pendula 216
Betula pubescens 216
Borago officinalis 215
Boswellia carterii 506
Boswellia serrata 44, 453, 466
Brassica oleracea var. italica 108

C

Calendula officinalis 86
Calluna vulgaris 393
Camellia sinensis 431
Capsella bursa-pastoris 136
Capsicum annuum var. minimum 275
Capsicum frutescens 275
Carthamus tinctorius 74
Carum carvi 182
Cassia angustifolia 377, 380
Cassia senna 377, 380
Centaurea cyanus 304
Centaurium erythaea 277
Centella asiatica 194
Chamaemelum nobile 348
Chelidonium majus 273
Chlorella vulgaris 288, 457, 464, 465
Cichorium intybus 211, 213, 466
Cimicifuga racemosa 104
Cinnamomum verum 407
Cistus creticus 415
Citrullus colocynthis 163, 460
Citrus x paradisi 197
Cnidium monnieri 183
Coffea arabica 433
Coriandrum sativum 285, 454, 462

Coridathymus türleri 261
Cormus domestica 419
Crataegus laevigata 47, 50
Crataegus monogyna 124
Crocus sativus 350
Curcuma longa 449
Cynara scolymus 175

E

Ecballium elaterium 177, 457, 462, 465, 466
Echinacea angustifolia 13, 167, 476, 497, 502
Echinacea pallida 13, 169
Echinacea purpurea 13, 171, 173, 174, 470, 492
Elettaria cardamomum 237
Eleutherococcus senticosus 375
Epilobium parviflorum 425
Epimedium türleri 91
Equisetum arvense 271
Eucalyptus globulus 329
Euphorbia chamaesyce 395
Euphorbia helioscopia 364, 455, 456, 461, 463, 467
Euphorbia resinifera 395
Euphrasia officinalis 196

F

Ferula türleri 122
Flipendula ulmaria 126
Foeniculum vulgare 344
Fraxinus angustifolia 152
Fraxinus excelsior 152
Fumaria officinalis 398

G

Galega officinalis 256
Galium aparine 441
Galium verum 366
Ganoderma lucidum 342
Gentiana lutea 360
Geum urbanum 311
Ginkgo biloba 188, 189
Glycyrrhiza glabra 314
Gundelia tournefortii 266, 267, 459

H

Hamamelis virginiana 110
Hedera helix 157
Helichrysum arenarium 57
Hibiscus sabdariffa 36
Hippophae rhamnoides 429
Humulus lupulus 402
Hyacinthus orientalis 392
Hypericum perforatum 362

I

Inula helenium 61, 62
Iris x germanica 317

J

Juglans regia 115
Juniperus communis 34

L

Lamium album 93
Lavandula angustifolia 228
Leonurus cardiaca 69
Levisticum officinale 370
Linaria vulgaris 326
Linum usitatissimum 268
Lippia citriodora 300
Liquidambar orientalis 373, 465
Lycopodium clavatum 283, 454

M

Macrotomia densiflora 291
Mahonia aquifolium 356, 358
Malva sylvestris 159, 161
Matricaria recutita 106, 411
Medicago sativa 443, 455
Melissa officinalis 106, 327
Mentha piperita 106, 230
Menyanthes trifoliata 390
Momordica charantia 163, 292, 459
Moringa oleifera 319, 455, 458, 462, 464
Morus nigra 241
Myristica fragrans 298
Myrtus communis 309

N

Nigella sativa 142, 453

O

Ocimum basilicum 178
Olea europea 451
Ononis spinosa 252

Origanum majorana 307
Orthosiphon stamineus 232

P

Paeonia lactiflora 400
Panax ginseng 191, 193
Papaver rhoeas 185
Passiflora incarnata 123
Peganum harmala 421
Pelargonium 40, 386, 454, 461
Pelargonium endlicherianum 386, 461
Pelargonium sidoides 40
Petasites hybridus 234
Pimpinella anisum 59
Piper cubeba 254
Piper longum 417, 461
Piper methysticum 251
Piper nigrum 240
Pistacia lentiscus 353
Plantago afra 249, 472, 475, 498
Plantago lanceolata 383
Platanus orientalis 130, 459, 460, 462
Polygala vulgaris 397
Polygonum aviculare 140
Potentilla erecta 97
Primula veris 144
Prunus africana 38
Prunus avium 284
Prunus laurocerasus 406
Prunus mahaleb 302
Punica granatum 325

Q

Quercus cerris 312
Quercus ithaburensis subsp. macrolepis 312
Quercus Robur 312

R

Rhamnus cathartica 113
Rhamnus frangula 95
Rheum officinale 338
Rhodiola rosea 346
Ribes nigrum 296
Rosa canina 294
Rosa gallica 226
Rosemary 102
Rosmarinus officinalis 102, 462
Rubus fruticosus 106, 467
Rubus idaeus 42
Ruscus aculeatus 409

S

Salvia officinalis 31
Salvia virgata 434
Sambucus nigra 321, 323
Saturea türleri 261
Satureja hortensis 187
Schisandra chinensis 404
Serenoa repens 120
Sideritis arguta 146
Sideritis argyrea 146
Sideritis bilgerana 146
Sideritis caesarea 456
Sideritis congesta 146
Sideritis hispida 146
Sideritis libanotica 146
Sideritis perfoliata 146
Sideritis pisidica 146
Sideritis syriaca 146
Sideritis tmolea 146
Silybum marianum 150
Sinapis alba 100
Smilax aspera 355
Solidago virgaurea 55
Spirulina maxima 387
Spirulina platensis 387, 460, 466
Symphytum officinale 247
Syzygium aromaticum 248

T

Tamarindus indica 147
Tanacetum parthenium 200
Taraxacum officinale 243, 245
Terminalia chebula 238, 454
Teucrium chamaedrys 280
Thymus türleri 261
Thymus vulgaris 263
Tilia cordata 219
Tribulus terrestris 138, 466
Trifolium pratense 279
Trigonella foenum-graecum 128
Tussilago farfara 333

U

Uncaria tomentosa 259
Urtica dioica 221, 223

Urtica urens 223
Usnea barbata 352

V

Vaccinium macrocarpon 413
Vaccinium myrtillus 424
Valeriana officinalis 124, 257
Verbascum thapsus 371
Viola tricolor 209
Viscum album 331
Vitex agnus-castus 207
Vitis vinifera 72, 422

W

Withania somnifera 426

Z

Zingiber officinale 447
Ziziphus jujuba 218, 458

Türkçe Bitki İsimleri Dizini

A

Acı çehre 113, 472
Acı kırmızı biber 470, 499
Acı yavşan otu 334, 476, 484, 488, 491, 496, 507
Acıdülek 177, 471, 487, 499, 502
Acıkarpuz 163, 472, 480, 485, 489, 490, 506
Acıkavun 177, 471, 487, 499, 502
Adaçayı 11, 31, 469, 484, 494, 495, 504
Adi ardıç 34, 481, 486, 491, 496, 499
Afrika bamyası 36, 472, 473, 474, 481, 485, 488, 494, 502
Afrika eriği 38, 486, 488, 499
Afrika sardunyası 40, 472, 476, 502, 508
Ahududu 11, 42, 43, 107, 468, 469, 478, 479, 490, 506
Akgünlük 11, 44, 471, 473, 476, 477, 482, 487, 497, 499, 502, 506
Alıç 11, 47, 48, 50, 51, 468, 489, 500, 505
Aloe 11, 52, 53, 472, 507
Altın otu 57
Altınasa 55, 476, 485
Altınbaşak 55, 476, 485
Amberparis 235, 468, 471, 472, 476, 481, 487, 488, 491, 500
Anason 11, 59, 483, 491, 494, 496, 502
Andızotu 11, 61, 473, 474, 476, 486, 487, 496, 502
Arap zamkı 63, 469, 480, 485, 489, 492, 498, 506
Arnika 11, 67, 477, 491, 496
Aslan kuyruğu 489
Aslanpençesi 11, 71, 487
Asma 11, 72, 471, 472, 475, 479, 481, 492
Aspir 11, 74, 468, 476, 479, 497, 506
Atkestanesi 11, 76, 78, 79, 474, 475, 476, 481, 482, 485, 492, 497, 505
At kuyruğu 486, 506
Ayıkulağı 144, 474
Ayıpençesi 11, 12, 82, 84, 470, 471, 472, 474, 475, 484, 485, 487, 488, 489, 490, 493, 497, 499, 500, 504, 505, 506, 508
Ayı üzümü 80
Aynısafa 12, 86, 87, 469, 479, 484, 506, 507
Azgın teke otu 91, 478, 503

B

Ballıbaba 12, 93, 468, 469, 474, 479, 493, 494, 496, 505
Barut ağacı 95, 96, 472
Basurotu 280
Beşparmak otu 487
Beyaz hardal 100, 474, 476, 481, 497, 499, 501, 502
Bıyan 314, 474, 484, 486, 495, 497
Biberiye 12, 102, 481, 484, 491, 495
Binbirdelik otu 362, 500, 505
Böğürtlen 12, 43, 106, 469, 474, 487
Brokoli 12, 108, 473, 474, 487, 490, 494
Büyük ayıpençesi

C

Cadıfındığı 12, 110, 469, 470, 474, 478, 479, 480, 487
Cehri 12, 113, 472
Ceviz 12, 115, 470, 473, 481, 482, 487, 490, 496, 499
Cırtatan 177, 471, 487, 499, 502
Civanperçemi 12, 117, 468, 483, 488, 490, 491, 496, 507
Cüce palmiye 120, 486, 488, 499
Çakşır 12, 122, 473, 478, 496
Çarkıfelek 12, 123, 474, 491, 500, 505
Çayır çuhaçiçeği 144, 474
Çayırkraliçesi 12, 126, 483, 502, 504
Çayır tırfılı 279, 493
Çayır üçgülü 279, 493
Çemen otu 128, 129, 488, 490, 506
Çıçırgan 429, 477, 481, 485, 488, 498, 503, 507
Çınar 12, 130, 131, 472, 477, 480, 483, 485, 492, 499, 507
Çin geveni 132, 485, 487, 490, 497, 498, 500, 502, 504, 506

Çin melekotu 134, 468, 493
Çobançantası 12, 136, 489
Çobançökerten 12, 138, 478, 503
Çobandeğneği 140
Çörekotu 12, 142, 471, 473, 474, 481, 482, 491, 496, 502

D

Dağçayı 12, 146, 488, 494, 502
Damarlıca 383, 469, 477, 480, 498, 503, 507
Darıfülfül 16, 417
Demirhindi 12, 147, 472, 490, 500
Dereotu 12, 149, 482, 483, 484, 494
Devedikeni 12, 150, 485, 490
Dikenucu 355, 486, 499, 501, 504
Dişbudak 12, 152, 482, 485
Dişotu 12, 154
Doğu çınarı 130, 472, 477, 480, 483, 485, 492, 499, 507
Dulavratotu 12, 155, 481, 485, 488, 491, 496, 501, 504, 506
Duvar sarmaşığı 157, 476, 497, 502

E

Ebegümeci 13, 159, 161, 469, 476, 478, 497, 506
Ebucehil karpuzu 163, 472, 480, 485, 490, 506
Eğirotu 13, 165, 473, 482, 483, 494, 495, 500, 504
Ekinezya 13, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 470, 476, 477, 492, 497, 502
Elbistan solucanotu 386, 473
Enginar 13, 175, 176, 490, 500
Eşekhıyarı 13, 177, 470, 471, 487, 499, 502

F

Fatmanaotu 434, 507
Feribanotu 364, 470, 471, 473, 480, 505
Fesleğen 13, 178, 483, 484, 485, 487, 488, 494, 506, 507
Fıtıkotu 13, 180, 469, 487
Frambuaz 42, 468, 469, 478, 479, 490, 506
Frenk kimyonu 182, 474, 483, 488, 494, 501
Funda 2, 10, 20

G

Galyobişotu 13, 183, 471, 474, 476, 478, 483, 491, 492, 493, 497, 499, 501, 505
Gelincik 13, 185, 470, 474, 497, 500, 505
Gelin düğmesi 277, 484, 496, 506
Gengel 150, 485, 490
Geven 287
Geyik otu 187, 495
Gıcırdikeni 355, 486, 499, 501, 504
Ginkgo 13, 188, 189, 190, 475, 479, 480, 484, 492
Ginseng 13, 191, 192, 468, 480, 482, 484, 504
Gotu kola 194, 479, 481, 506
Göksüsen 317, 474, 486, 503
Gözotu 13, 196, 483
Greyfurt 13, 197
Gül 226
Gümüşdüğme 13, 200, 496

H

Haltit
Hatmi 13, 201, 203, 468, 469, 471, 476, 477, 478, 486, 496, 497, 506
Havacıva otu 204
Havlıcan 13, 205, 474, 484, 487, 488, 491, 494
Hayıt 13, 207, 208, 468, 478, 493, 498, 504
Hercai menekşe 209, 501
Hıltan 154
Hindiba 13, 211, 213, 484, 488, 491, 495, 500
Hint hurması 147, 472, 490, 500
Hodan 13, 215
Huş 13, 216, 485, 486, 492, 497, 499
Hünnap 13, 218, 473, 491, 492, 496

I-İ

Ihlamur 13, 219, 500, 502
Isırgan 13, 17, 221, 223, 427, 474, 476, 477, 482, 483, 486, 488, 489, 490, 492, 503, 504, 506
İdris ağacı 302
İncibar 97, 469, 487, 489, 499, 507
İngiliz lavantası 228, 481, 482, 484, 488, 502, 505
İngiliz nanesi 230, 483, 484

J

Java çayı 232, 485, 486

K

Kabalak 14, 234
Kadıntuzluğu 14, 235, 468, 471, 472, 476, 481, 487, 488, 491, 500
Kahve 17, 433
Kakule 14, 237, 472, 482, 483, 484, 499

Kara hindiba 243, 245, 483, 484, 485, 488, 491, 495
Karabiber 14, 240, 484, 485, 494, 498, 501
Karadut 14, 241, 242, 469, 471, 472, 473, 485, 490
Karahalile 14, 238, 469, 475, 481, 487, 506
Karakafesotu 14, 215, 247
Karamuk 235, 356, 468, 471, 472, 476, 481, 487, 488, 491, 500
Karanfil 14, 248, 469, 471, 474, 480, 484, 495, 505
Karkade 36, 472, 481, 485, 488, 494, 502
Kayışkıran 14, 252, 485, 486
Kebabe 254
Kebabiye 14, 254, 477, 483, 484, 486, 488, 494, 496, 501
Keçisedefi 14, 256, 485, 490, 503
Kedibıyığı otu 232, 485, 486
Kediotu 14, 257, 258, 502, 505
Kedipençesi 14, 259, 473, 499, 505
Kekik 14, 261, 263, 265, 469, 477, 489, 490, 491, 496, 497, 502, 504
Kenger 14, 266, 267, 478, 480, 484, 490, 494, 495, 496, 506
Keşişkülahı 91, 478, 503
Keten 14, 268, 269, 270, 472, 479, 481, 485, 489, 493, 495
Kırkkilitotu 14, 271, 486, 506
Kırlangıçotu 14, 273, 484, 500, 501
Kırmızı biber 470, 499
Kırmızı kantaron 277, 484, 488, 496, 506
Kırmızı mantar 342, 468, 475, 507
Kırmızı yonca 279, 493
Kısamahmut otu 280
Kızılağaç 14, 281, 473, 475, 477, 489, 493
Kibritotu 14, 283, 481, 491, 507
Kiraz 14, 284, 480, 486, 497
Kişniş 14, 285, 482, 483, 484, 487, 488, 491
Kocaeğnik 15, 291, 506
Koyunotu 180, 469, 487
Köyotu 140, 469, 485, 502
Kudretnarı 15, 292, 490, 495
Kurtayağı 283, 481, 491, 507
Kuşburnu 15, 294, 472, 475, 482, 486, 500, 501, 502, 506
Kuşüzümü 15, 296, 482, 486
Küçük halile 238, 469, 475, 481, 487, 506
Küçük Hindistancevizi 473, 483, 487, 495, 500, 503

L

Limonotu 15, 300, 471, 494, 500, 503, 505

M

Mabet ağacı 188, 475, 479, 480, 484, 492
Mahlep 15, 302, 303, 471, 479, 487, 489, 490, 496, 503
Mavi kantaron 304
Mayasıl otu 280
Melekotu 12, 15, 134, 305, 488
Menevşe 209, 501
Mercanköşk 15, 307, 477, 495, 502, 503
Mersin 2, 15, 309, 475, 492, 502, 503, 505
Meryemana dikeni 150
Meryemotu 15, 311, 479, 480
Meyan 15, 314, 474, 484, 486, 495, 497
Mısır 15, 316, 476, 486
Mikroalg 288
Moringa 15, 319, 455, 458, 462, 464, 471, 475, 483, 492, 501, 506
Mor süsen 317, 474, 486, 503
Mucize ağaç 319, 471, 475, 483, 492, 501, 506
Muskat 298, 473, 483, 487, 495, 500, 503
Mürver 15, 321, 323, 472, 477, 486, 493, 497, 503, 504

N

Nar 15, 325, 473
Nevruzotu 15, 326, 486, 492, 501

O-Ö

Oğulotu 15, 327, 491, 494, 500, 504, 505
Orman çuhaçiçeği 144, 474
Ökaliptus 497
Ökseotu 15, 331, 473, 503
Öksürükotu 15, 333
Öküzgözü 67, 477, 491, 496
Ölmez çiçek 57, 474, 476, 485, 488, 494, 500
Ölümsüzlük mantarı 342, 468, 475, 507

P

Palamut meşesi 312
Papatya 16, 411
Pelin otu 334, 476, 484, 488, 491, 496, 507
Peygamber çiçeği 204
Piyam 314, 474, 484, 486, 495, 497

R

Ravent 15, 338, 339, 340, 469, 472, 480, 487, 495, 501

Rezene 15, 344, 468, 473, 474, 483, 484, 494, 495, 503
Rodiyola 15, 346, 347, 468, 482, 502
Romen papatyası 348, 483, 495

S-Ş

Safran 15, 350, 468, 488
Sakal likeni, ağaç yosunu 352
Sakız ağacı 353, 478, 484, 495, 507
Saparna 16, 355, 486, 499, 501, 504
Sarı afat 360, 469, 488, 496
Sarı boya çalısı 356, 358, 472, 476, 481, 483, 485, 499, 500, 501
Sarı gentiyan 360, 469, 488, 496
Sarı kantaron 362, 500, 505
Sarımsak 16, 368, 369, 473, 479, 481, 489, 490, 496, 499, 503
Sarı sütleğen 364, 470, 471, 473, 480, 505
Sarı yoğurtotu 366, 486, 497
Selamotu 16, 370, 486
Sığırkuyruğu 16, 371, 475, 498
Sığla 16, 373, 465, 470, 471, 474, 495, 504, 505, 506
Sıtma ağacı 329, 497
Sibirya ginsengi 375, 376, 482, 484, 504
Sinameki 16, 377, 378, 380, 381, 382, 472
Sinirliot 16, 383, 469, 477, 480, 498, 503, 507
Siyah frenk üzümü 296
Solmaz çiçek 57, 474, 476, 485, 488, 494, 500
Solucanotu 16, 386, 473
Spirulina 387, 388, 468, 470, 471, 473, 478, 481, 489, 490, 492, 499, 503
Su karanfili 311, 479, 480
Suyoncası 390, 488, 491, 494, 496, 499
Sümbül 16, 392, 507
Süpürgeçalısı 16, 393, 486, 496, 504, 507
Sütleğenotu 16, 395, 501
Sütotu 16, 397, 474, 477, 498, 503
Şahtereotu 16, 398, 500
Şakayık 16, 400, 401, 468, 470, 471, 487, 499
Şerbetçi otu 402, 403, 502
Şizandra üzümü 404, 476, 480, 482, 491, 505, 507

T

Taflan 16, 406, 477, 491, 498
Tarçın 16, 407, 408, 483, 487, 488, 490, 496, 506
Tarla menekşesi 209, 501
Tavşanmemesi 16, 409, 472, 475
Turnayemişi 16, 413, 476, 486, 493
Tutya 144, 474
Tüylü ayıpençesi 82, 84, 471, 472, 474, 475, 484, 485, 487, 488, 489, 490, 493, 497, 499, 500, 504, 505, 506, 508
Tüylü laden 415, 473, 474, 475, 480, 481, 497, 498, 504, 505

U-Ü

Unkutotu 256, 485, 490, 503
Uzunbiber 16, 417, 470, 477, 488, 493, 494, 505
Üvez 16, 419, 479, 480, 486, 487, 490, 498, 500, 507
Üzerlik 16, 421, 491
Üzüm 17, 422, 471, 475, 479, 481, 490, 497, 505

Y

Yabanmersini 17, 424, 472, 479, 481
Yabani gül 294, 472, 475, 482, 486, 500, 501, 502, 506
Yakıotu 17, 425, 470, 486, 487, 488
Yalancı güveyfeneri 426
Yalancı ısırgan 427, 483, 496, 500, 505
Yalancı iğde 429, 477, 481, 485, 488, 498, 503, 507
Yalancı melissa 300, 471, 494, 500, 503
Yeşil çay 431, 478, 482, 484, 493, 507
Yılancık 17, 434, 507
Yılanyastığı 17, 435, 437, 438, 439, 470, 472, 474, 475, 478, 499, 504, 507, 508
Yoğurtotu 16, 17, 366, 441, 476, 479, 486, 501
Yonca 14, 17, 279, 443, 479, 486, 489, 493
Yulaf 17, 445, 502, 505

Z

Zencefil 17, 447, 477, 483, 493, 494, 495
Zerdeçal 17, 449, 469, 470, 475, 478, 480, 481, 482, 483, 487, 489, 491, 494, 498, 500, 501
Zeytin 17, 451, 486
Zibike 235, 468, 471, 472, 476, 481, 487, 488, 491, 500

İngilizce Bitki İsimleri Dizini

A

Absinthe 334
Acacia 63, 464
African geranium 40
African plum 38
Agrimony 180
Alfalfa 443
Alkanet 204
Aloe 11, 52, 53, 472, 507
Altea 201
Angelica 134, 305
Anise 59
Arnebia 291, 453, 461
Arnica 67
Artichoke 175
Arum 435, 437, 439, 458, 461, 465
Arum lily 435, 437, 439
Asa foetida 122
Ash 152
Astragalus 132, 287, 453, 454, 461, 462, 467

B

Bachelor's button 304
Barberry 235
Barrenwort 91
Basil 178
Bearberry 80
Beard lichen 352
Bear's breeches 82, 84
Beard moss 352
Bee pollen 65, 461
Bee resin 336
Bennet's root 311
Bilberry 424
Bishop's hat 91
Bitter apple 163
Bitter melon 292
Black alder 281
Blackberry 106
Black cohosh 104
Black cumin 142
Blackcurrant 296
Black horehound 427
Black mulberry 241
Black myrobalan 238
Blue flag 317
Bogbean 390
Borage 215
Broccoli 108, 465
Buckthorn 95
Bullhead 138
Burdock 155
Butcher's broom 409
Butterbur 234

C

Calamus 165
Calendula 86
Calthrop 138
Caraway 182
Cardamom 237
Cat's claw 259
Centaury 277
Centella 194
Ceylon cinnamon 407
Chamomile 411
Chaste tree 207
Cherry 284, 406
Cherry-Laurel 406
Chicory 211, 213
Chinese magnolia vine 404
Chlorella 288, 457, 464, 465
Cimicifuga 104
Cinnamon 407
Cinqueofil 97
Cleavers, goosegrass 441
Clove 248
Clubmoss 283
Cnidium 183
Coffee 433
Coltsfoot 333
Comfrey 247
Common barberry 235

Common buckthorn 113
Coriander 285
Corn 316
Cornflower 304
Couch grass 89
Cow slip 144
Cranberry 413
Cubeb 254
Cyanobacteria 387

D

Dandelion 243, 245
Danggui 134
Dead nettle 93
Devil's milk 273
Devil's thorn 138
Dill 149
Dog rose 294
Dong Quai 134

E

Earth smoke 398
Elder 321
Elecampane 61
English cherry 302
English Hawthorn 50
English ivy 157
English lavander 228
English Plantain 383
Eucalyptus 329
European alder 281
European barberry 235
European buckthorn 113
European centaury 277
European elder 321, 323
European goldenrod 55
Everlasting flower 57
Eyebright 196

F

Fake saffron 74
Fennel 344
Fenugreek 128
Feverfew 200
Fever tree 329
Flax 268
Frankincense 44
Fumitory 398

G

Garden sage 434
Garlic 368
Germander 280
Ginger 447
Goat weed 362
Golden root 346
Gotu kola 194, 479, 481, 506
Grape 422
Grapefruit 197
Grapevine 72
Greater celandine 273
Green tea 431
Gundelia 266, 267, 454, 459

H

Hamamelis 110
Harmal 421
Hawthorn 47, 50
Heartsease 209
Heartwort 69
Heather 393
Hibiscus 36
High mallow 159, 161
Holly barbery 356
Holy mangrove 82, 84
Hops 402
Horny goat weed 91
Horse chestnut 76, 78
Horsetail 271
Hyacinth 392

I

Indian ginseng 426
Indian long pepper 417
Ironwort 146
Ivy 157

J

Java tea 232
Jujube 218, 458
Juniper 34

K

Kava kava 251
Khella 154
Knotweed 140
Korean Ginseng 191

L

Lady's bedstraw 366
Lady's mantle 71
Lemon balm 327
Lemon verbena 300
Lentisc 353
Lesser galangal 205
Licorice 314
Lime flower 219
Linden 219
Lion's tail 69
Lovage 370
Lucerne 443
Lycopodium 283

M

Mahaleb cherry tree 302
Maidenhair tree 188
Mallow 159, 161
Mangrove 82, 84
Marigold 86
Marjoram 307
Marshmallow 201
Mastic tree 353
Mastix 353
Meadowsweet 126
Menyanthes 390
Milk thistle 150
Milkwort 397
Mistletoe 331
Moringa 15, 319, 455, 458, 462, 464, 471, 475, 483, 492, 501, 506
Moroccan mound 395
Motherwort 69
Mountain grape 356, 358
Mullein 371
Mustard 100
Myrtle 309

N

Narrow-leafed ash 152
Narrow-leaved coneflower 167
Nettle 221, 223
Nutmeg 298

O

Oat 445
Olibanum 44
Olive 451
Oregano 261
Oregon grape 356, 358
Oriental plane tree 130
Orris 317

P

Paeony 400
Pale coneflower 169
Passiflora 123
Peganum 421
Pelargonium 40, 386, 454, 461
Peony 400
Peppermint 230
Pink rock-rose 415
Plane tree 130
Pomegranate 325
Primrose 144
Propolis 15, 336, 337, 457, 462, 466, 473, 480, 495, 498, 503, 507
Psyllium 249
Purple coneflower 171, 173

Q

Quickgrass 89
Quitch grass 89

R

Raspberry 42
Red clover 279
Red pepper 275
Red poppy 185
Red sorrel 36
Reishi 342
Restharrow 252
Rhubarb 338
Roman chamomile 348
Rose 226, 294
Rosemary 102

S

Sabal palm 120
Safflower 74
Saffron 350
Sage 31, 434
Sarsaparilla 355
Saw palmetto 120
Schisandra 404
Scotch quelch 89
Sea buckthorn 429

Senna 377, 380, 381
Service tree 419
Shepherd's purse 136
Siberian Ginseng 375
Silver birch 216
Small-flower willowherb 425
Snake's bed 183
Snakeshead 435, 437, 439
Spiny restharrow 252
Sorb apple 419
Spirulina 16, 387, 388, 458, 460, 462, 464, 466, 468, 470, 471, 473, 478, 481, 489, 490, 492, 499, 503
Spurge 395
Squirting cucumber 177
St. John's Worth 362
St. Mary's thistle 150
Starflower 215
Stinging nettle 221, 223
Styrax 373, 459
Summer savory 187
Sun spurge 364
Sweet flag 165
Syrian rue 421

T

Tamarind 147
Thyme 261, 263
Tormentil 97
Tree-moss 352
Turmeric 449

U

Uva ursi 80

V

Valerian 257
Valonia oak 312

W

Wall germander 280
Walnut 115
White birch 216
Wild pansy 209
Winter hardy 386
Wolf's milk 364
Wormwood 334

Y

Yarrow 117
Yellow gentian 360
Yellow toadflax 326

İnsanlık kültürünün en eski eserleri, tedavide kullanılan bitkileri içermektedir. Tedavide kullanılan bu bitkiler binlerce yıl boyunca denenmiş, bedeller ödenerek özellikleri öğrenilmiş, insanlık hafızasında kuşaktan kuşağa aktarılmış, geliştirilmiş, günümüze kadar getirilmiştir. Elinizdeki bu kitap, uzun yıllarını bu bilime vermiş bilim insanlarından oluşan bir yazar grubu tarafından bilimsel literatür esas alınarak bu kültürün günümüze kadar ulaşan kısmı ve güncel bilgilerin bir araya getirilmesi ile yayına hazırlanmıştır.

Okuru harcıâlem reçetelerle sonuç alınamayacak yollara sokmadan, bilimsel adları, özellikleri verilerek, hangi durumlarda kullanılması ve kullanılmaması gerektiği, hangi kısımları hangi biçimde hazırlanırsa en iyi sonucun alınacağı bilgileriyle okuyucuya sunulmuştur. Kitap, hem bu zengin bilimsel bilgileri hem de hangi durumda hangi bitkinin kullanılacağına dair detaylı bir listeyi kapsamaktadır.

'Doğalsa zararsızdır' şeklindeki yaygın kanı doğru değildir. Önemli olan doğru bitkinin, doğru kısmının, doğru dozda kullanılmasıdır.

İstismara ve kulaktan dolma bilgilere açık bu alanda bitkilerin bilimsel içeriklerini ve bilimsel hazırlama yöntemlerini konunun gerçek uzmanlarından öğrenerek sağlığına dahil etmek isteyen okurlarımız için...



hayykitap

ISBN: 978-605-7674-34-0