

# GENEL TIBBİ BİTKİLER

Prof. Dr. Necmi İŞLER

M.K.Ü. Ziraat Fakültesi


Tarla Bitkileri Bölümü



# GENEL TIBBİ BİTKİLER

## Tıbbi Bitki :

Doğrudan doğruya bitkinin çeşitli kısımlarının veya onlardan elde edilen etkili maddelerin dahilen veya haricen insan ve hayvanlarda görülen hastalıkların tedavisinde kullanılan bitkilere **Tıbbi Bitki** denir.

- 
- Bitkilerle tedavinin esasını bitkilerin sentezlediği kimyasal maddeler oluşturmaktadır. Bu kimyasallar vücutta bir takım fizyolojik değişikliklere yol açmakta ve bazı hastalıkların iyileştirilmesinde işe yaramaktadırlar.



- **Baharat Bitkisi:**

- Yiyeceklere tat veya aroma vermek için kullanılan bitki kısımları veya bunların karışımlarıdır. Baharat bitkilerinin hemen hemen tamamı tıbbi özellik taşır.

- **Kokulu (Itri) Bitki:**

- Parfümeri ve kozmetik ürünlerde kullanılır. Baharat bitkilerinin büyük bir kısmı bu gruba girer. Örn: gül,yasemin,lavanta

## **Drog:**

- Çiçek, meyve, yaprak vb. çeşitli kısımları tedavi amacıyla kullanılan, kurutulmuş tüm veya parçalanmış olarak ticarete harcanmış bitki kısımlarına denir. Droglar ikiye ayrılır.
- **a. Offisinel (Resmi) droglar:**
- Herhangi bir ülkenin farmakopelerinde (kodeks) yer alan droglardır.

## **Farmakope:**

- Herhangi bir ülkede tedavi amacıyla kullanılan, her türlü aktif maddeyi, bunlardan hazırlanacak ilaçları ve bunların nasıl kontrol edileceğini belirten resmi kitaplardır.
- Herhangi bir drog bir ülkede offisinel olabilirken, başka bir ülkede offisinel olmayabilir.

## **b. Offisinel olmayan droglar:**

Halk arasında tedavi amacıyla kullanılan ancak bunların farmakopelerinde yer almayan droglar olup bunların sayısı offisinel droglara göre çok fazladır. Offisinel olmayan droglar yeterince araştırılmamış veya etkin mekanizmaları tam olarak açıklanmamış olan droglardır. Offisinel olmayan drogların bazılarının tedavi edici özelliği şüphelidir.



## **Fitofarmako:**

Kurutulmuş veya taze bitkilerden izole edilmiş etkili maddeleri tedavide kullanılan ilaçlara denir. Örneğin: haşhaştan elde edilen morfin.

## **Mutfak otları:**

Taze olarak kullanılan baharatlara denir.

## **Fitoterapi:**

Bitkilerde yapılan tedavi yöntemine verilen isim olup alternatif tıbbın en önemli kollarından birisidir.

# TIBBİ BİTKİLERİN SINIFLANDIRILMASI


## 1. Alfabetik Sınıflandırma:

Alfabetik sınıflandırma tıbbi bitkilerin latince veya herhangi bir dildeki isimlerine göre yapılan sınıflandırma olup genellikle ansiklopedi ve tanıtıcı kitaplarda kullanılır.

## 2. Morfolojik Sınıflandırma:

Morfolojik sınıflandırma tıbbi bitkilerin kullanılan kısımlarına göre yapılan sınıflandırma şeklidir. Bu sınıflandırma tıbbi bitkilerin ticaretinde yaygın olarak kullanılmaktadır. Aynı zamanda yetiştiricilik açısından da önemli bir sınıflandırmadır. Morfolojik sınıflandırma ya göre;





**Herba (ot):** toprak üstü kısımları sınıflandırmada kullanılan bitkiler. hindiba, adaçayı, demirdikenı,

**Folia: (yaprak):** yaprakları kullanılan bitkiler. Nane, adaçayı, melisa oğulotu

**Flores (çiçek):** çiçekleri kullanılan bitkiler. Hatmi, papatya, lavanta.

**Fructus (meyve):** Kuşburnu, kimyon, anason, kişniş

**Semen (tohum):** Keten, çemen

**Radix (kök):** Meyan kökü, kedi otu, ayrık

**Rhizom (rizom):** Meyan kökü, ayrık

**Yumru (tuber):** Salep

**Bulb (soğan):** Sarımsak

### **3. Botanik (taksonomik) Sınıflandırma:**

Bitkilerin takım, familya, cins ve türlerine göre yapıla bir sınıflandırma olup bitkilerin tanınması açısından önemli bir sınıflandırma şeklidir. Farmakopik botanikte bu sınıflandırma kullanılır.

### **4. Kimyasal Sınıflandırma:**

Bitkilerin bünyesinde bulunan etkili maddelerin yapılarına göre olan sınıflandırma şekli olup bu sınıflandırma şekli daha çok farmakognozide kullanılır.

## **5. Farmakolojik sınıflandırma:**

Bitkilerin bünyesinde bulunan maddelerin etki mekanizmalarına göre yapılan sınıflandırma şeklidir.

## **6. Farmakimyasal sınıflandırma:**

İki sınıflandırma şeklinin birleştirilmiş hali olup bu sınıflandırmada droglar farmakolojik etkilerine göre ana gruba kimyasal etkilerine göre de alt gruba ayrılır.

Bu sınıflandırmalar dışında yetiştiricilik yönünden, iklim isteklerine göre tropik, subtropik ve mutedil iklimlerde yetişen bitkiler şeklinde ayrıca faydalanma yönlerine göre ve çoğaltma şekillerine göre de bitkiler sınıflandırma yapılır.

# DROGLARIN KİMYASI

Drogların kimyası aynı zamanda bitki kimyası ile aynı anlama gelir.

Droglar taze haldeyken organına göre su ihtiva eder.

Yapraklarda %70-90 oranında,


Çiçeklerde bu oran %85-95 'e kadar çıkar.

Meyvelerde ortalama %85,

Yumrularda %75 civarındadır.


Bitkilerin odun kısımlarında %40-50,

Olgunlaşmış kuru taneli ürünlerde %10-14 arasındadır.



Bu oranlar genel olup bitki cins ve türüne göre farklılıklar gösterebilir. Örneğin iğne yapraklı olan çam ağaçlarında su oranı % 50 iken, sedum dediğimiz bitkilerde su oranı % 90'dan fazladır.

Droglarda bulunan su dışında diğer maddeler kuru madde kapsamına girer. Bunlar da organik ve inorganik maddeler olmak üzere 2 grupta incelenebilir.

- 
- 1. KARBONHİDRATLAR**
  - 2. MÜSİLAJLAR:**
  - 3. ZAMKLAR:**
  - 4. PEKTİNLER:**
  - 5. HETEROZİTLER (GLİKOZİTLER):**
  - 6. ALKALOİDLER:**
  - 7. UÇUCU YAĞLAR**
  - 8. REÇİNELER**
  - 9. LATEKS**
  - 10. KATRANLAR**
  - 11. LİPİTLER**
  - 12. ORGANİK ASİTLER Okzalik asit, Fumarik asit.**
  - 13. VİTAMİNLER**

# Tıbbi Bitkilerin Tarihçesi

Tıbbi bitkilerin tarihçesi insanlık tarihi kadar eskidir.

Sümerler ve Asurlular tarafından

M.Ö. 5000-3000 tarihlerinde bu bitkileri kullanılmıştır. 250 kadar

farklı tıbbi bitkinin kullanıldığı ifade edilmektedir.

Yunanlılar, Mısırlılar, Hititler bu bitkileri kullanmışlardır.

# Tıbbi Bitkilerin Tarımının Gerekliliđi

Dünya sağlık örgütünün (WHO) verdiği bilgilere göre dünyada 20.000 civarında tıbbi bitki mevcuttur. Ancak bazıları lokal olarak kullanıldığından tam anlamıyla listelenememişlerdir. Bu yüzden bu sayının 75.000 kadar olduğu belirtilmektedir.

Son yıllarda doğal tedavi yöntemleri ile ilgili bu konuya ağırlık verilmesi tıbbi bitkileri tekrar gündeme getirmiştir.

Bugün kullanılan tıbbi bitkilerin tahmini olarak %70'inin doğadan toplandığı, %30'unun ise kültürünün yapıldığı tahmin edilmektedir.



# Doğadan Bitki Toplamada Zararı Arttıran Faktörler

1. Aşırı otlatma
2. Erken toplama
3. Kontrolsüz toplama
4. Toplanan bitkinin doğal popülasyonu
5. Bitkinin toplanan kısmı
6. Diğer bitkilerin toplanan bitkilerin yerini alması

## Bu belirtilen faktörler nedeniyle

1. Biyolojik çeşitlilikte azalma
2. Toplanan türün tükenmesi
3. Bu bitkiler ile tedavi olan halkın tedavi imkanlarının ortadan kalkmasıyla karşı karşıya kalınır.


# Doğadan toplamanın zararlarını azaltmanın yolları

## 1. Toplamanın düzenlenmesi ve kontrolü

- a) Münavebeli toplama,
- b) Dinlendirerek toplama,
- c) Düzenli toplama
- d) İhracatın kısıtlanması

## 2. Eğitim

- a. Toplum eğitimi
- b. Firma ve personel eğitimi
- c. Toplayıcı eğitimi
- d. Konu ile ilgili teknik personel eğitimi

- 
3. İdari ve Yasal Tedbirler
  4. Milli Parklar ve tabiatı koruma alanları
  5. Botanik bahçeleri
  6. Gen bankaları, arboretumlar
  7. Toplama sonrası kayıpları asgariye indirecek tedbirler
  8. Kültüre alma
  9. diğerk tedbirler (aşıllama, gübreleme vs)

# Tıbbi bitkilerin kùltürünün yapılmasının faydaları

1. Toplama nedeniyle zamanla doğada azalmalar olur bu bitkilerden yararlanılamaz bunun için kùltürünün yapılması gerekir.
2. Yetiştiricilik bazı bitkiler için daha avantajlıdır. Özellikle florada az bulunanlar için
3. Birim alandan daha fazla ürün elde edilir.
4. Değiştirme ve karıştırma işlemi minimum düzeyde olur.
5. Kùltürü yapılan türlerde kalite kontrolü daha kolaydır.
6. Kùltürü yapılan bitkilerde ıslah ile yeni çeşitler geliştirilebilir
7. Nadir ve nesli tehlike altında olan bitkilerin kaybolması önlenir.
8. Bazı bitkilerde yıkama temizleme vs işlemlerin yapılması kùltürü yapılanlarda daha kolay olur.



# Doğal bitkilerin kültüre alınma stratejisi

## 1. Populasyon seçimi

- a) Kimyasal analize göre
- b) Bitki fizyolojisine göre
- c) reme biyolojisine göre

## 2. Uygun ekosistem ve Ekoloji

## 3. Uygulanan sistemin verimliliđinin test edilmesi

## 4. Üretim sisteminde düzenlemeler

# Tıbbi bitkilerin genel özellikleri

- 1. Ekim alanları son derece sınırlıdır.
- 2. Tıbbi bitkilerde üstün kalite mutlak gerekli bir husustur.
- 3. Çeşitli familyalarda yer alan bu bitkilerin
  - a) Tanınmaları güçtür.
  - b) Bunların iklim ve toprak istekleri birbirlerinden farklıdır.
  - c) Bunların yetiştirme teknikleri farklıdır.
  - d) Yetiştiricilikte fazla el emeği isterler
  - e) Hastalık ve zararlıyla mücadelesi zordur.
- 4. Bitkilerin etki mekanizmaları birbirinden farklıdır.
- 5. Tıbbi bitkilerin bazıları zehirlidir.


# Tıbbi Bitkilerin Ekolojik İstekleri

- **Işık:** Tıbbi bitkiler ışık isteği bakımından ışık seven (mercanköşk), yarı gölge (Atropa) ve gölge (Salep) isteyenler şeklinde gruplandırılır.
- **Sıcaklık:**
- En uygun sıcaklık 10-30 °C'dir.
- **Yağış ve Nem:** yağış toprağı su durumu ve bitki gelişimini önemli derecede etkiler.
- Sıcak ve kurak yerlerde bitki yapraklarının yüzeyi küçülür ve tüylülük dikenlilik artar.
- Nemli yerlerde yaprak daha ince ve geniş bir yapı alır.



# Tıbbi Bitkilerin yetiştirilme ve bunlardan faydalanma şekilleri

- 1. Bir yıllık kültürü yapılanlar: Haşhaş, Kimyon, Datura, Banotu, Çemen, Keten, Kişniş
- 2. İki yıllık kültürü yapılanlar: Hatmi, Dulavrat otu,
- 3. Çok yıllık kültürü yapılanlar:
  - a) her yıl ürün alınanlar: nane, oğulotu
  - b) 3-4 yıl sonra hasat edilen ve bir kez ürün alınanlar : meyan kökü, çöven
  - c) 3-4 yıl sonra hasada gelen ve her yıl ürün alınanlar :çay, gül vs


- 
- Ekim Nöbeti
  - Tohumluk
  - Rüzgar
  - Toprak İstekleri
  - Toprak hazırlığı
  - Ekim
  - Bakım
  - Sulama ve gübreleme
  - Hasat

## Tıbbi bitkilerin çoğaltım şekilleri

- 1. Tohumları doğrudan doğruya tarlaya ekilenler: kişniş, haşhaş çörek otu, rezene vs
- 2. Fide ile çoğaltılanlar, hatmi, kekik, yüksük otu.
- 3. Rizom, stolon, soğan köktacı vs ile çoğaltılanlar: safran nane meyan kökü vs
- 4. Gövde çeliği veya fidan ile çoğaltılanlar: gül, çay
- 5. Hem tohumla hem de vejetatif olarak çoğaltılanlar: rezene, mercanköşk, biberiye

# Tıbbi Bitkilerin Pazara Arz Şekilleri

- 1. Yaş
- 2. Dondurulmuş
- Dondurularak kurutulmuş
- Kurutulmuş ( tüm, parçalanmış, öğütülmüş, paçal edilmiş)
- Konserve edilmiş
- Uçucu yağ
- Ekstrakt, özçaylar vs
- İzole edilmiş etkili maddeler

- 
- Yanlış ilaç kullanımı nasıl komplikasyonlara ve istenmeyen durumların oluşmasına yol aabiliyorsa, yanlış bitki kullanımı da benzer istenmeyen sonuçları doğurabilir.

# Türkiye Endemik Bitkilerinin Bölgelere Dağılımı

Bölge Endemik Bitki Sayısı

Akdeniz 862

Doğu Anadolu 471

İç Anadolu 335

Karadeniz 277

Bölge Endemik Bitki Sayısı

Ege 171

Marmara 102

G. Doğu Anadolu 102

Toplam 2.282

# Tıbbi bitkilerin ticareti

- Tıbbi bitki ihracatı yapan 110 ülke arasında Türkiye 18. sırada bulunmaktadır. Türkiye, Doğu ve Güney Doğu Avrupa ülkeleri arasında ise ihracatta 5. sırada iken, ithalatta 8. sırada yer almıştır. Türkiye'nin ihracatında önemli olan 16 bitkinin ihracat değeri, 2001 yılında 52 milyon dolar olarak gerçekleşmişken, 2009 yılında 94 milyon dolar seviyesine yükselmiştir .
- Ticareti yapılan tıbbi ve aromatik bitki türleri içerisinde yağ gülünün yanı sıra kimyon, kekik, anason, rezene, çemen, kişniş, nane ve çörekotunun kültürü yapılmakta olup, bu bitkilerin üretimleri diğer kültür bitkilerine oranla oldukça sınırlıdır .
- Genelde tıbbi ve aromatik bitkiler ham halde ihraç edilmekte olup, düşük katma değer yaratmaktadır. Temizleme, ayıklama, sınıflandırma, toptan veya perakende paketleme işlemleri dahi sınırlı sayıda baharat ve bitki çayı üretiminde uygulanmaktadır.

# Türkiye'nin Tıbbi ve Aromatik Bitkilerine ait ihracat rakamları

■ Bitki Adı	2007		2008		2009	
	Miktar(Ton)	Değer(1000 \$)	Miktar(Ton)	Değer(1000 \$)	Miktar(Ton)	Değer(1000 \$)
■ Defne yaprağı	7.519	20.301	3.934	20.020	9.079	24.336
■ Kekik	11.308	39.493	9.683	42.878	11.475	28.662
■ Adaçayı	1.530	4.479	373	1.541	1.545	6.048
■ Anason	2.003	4.704	2.658	9.350	2.053	8.616



# Tıbbi bitkilerinin üretiminin artırılması

Dünya pazarlarında tıbbi ve aromatik bitkilere olan talep her geçen gün giderek artmaktadır. Türkiye tıbbi ve aromatik bitkilerin dış satımında dünyanın önde gelen ülkelerinden biri olup, birçok tıbbi bitkinin dış satımını yaparken, aynı zamanda birçok bitkinin de dış alımını gerçekleştirmektedir. Ülkemiz farklı iklim ve ekolojik koşullara sahip olması, floranın çok sayıda bitki türü ve çeşitliliği içermesi bakımından doğadan toplanan ve kültürü yapılan tıbbi ve aromatik bitkiler açısından büyük bir ekonomik potansiyele sahiptir. Bazı türlerde doğadan toplama ekonomik olabilir ancak doğadan toplanan bitkilerde kaliteli ve standart ürün elde etmek zordur. Doğadan toplanan bitkilerde kalitenin her zaman istenen düzeyde olmaması, toplama sonrası işleme, depolama ve nakliye koşullarının yeterince karşılanamaması gibi nedenlerle esas olan bu bitkilerin tarımının yaygınlaştırılmasıdır.

# Tıbbi bitkilerinin üretiminin artırılması

Gerek iç tüketimde kullanılan gerekse dış satımı yapılan tıbbi ve aromatik bitkilerde üretimi arttırmak ve istenen kalitede ürünü elde edebilmek için; doğadan toplamaların sürdürülebilirlik ilkesine dayalı floraya zarar vermeden yapılması, bitki toplayıcıların eğitilmesi, talebi fazla olan bitkilerin kültüre alınması, yetiştirme tekniklerinin her bitkiye ve ekolojik koşullara göre saptanması, yurt dışında geliştirilmiş ve ülkemiz ekolojik koşullarına adapte olabilecek çeşitlerin getirtilerek ülkemiz iklim koşullarında denenmesi, bu bitki grubunun en önemli sorunlardan biri olan tohumluk temini için kurumsal alt yapının oluşturulması, çeşit geliştirmeye yönelik ıslah çalışmalarının desteklenmesi, hasat sonrası işlemler, depolama ve nakliyede uygun şartların sağlanması gerekmektedir. Bu koşullar yerine getirildiğinde dünya pazarının istediği kalite ve standartta ürün elde etmemek için bir neden bulunmamaktadır.

# Nane (Mentha spp.)



Nane eski devirlerden beri karminatif, midevi olarak kullanılmaktadır. Mide bulantılarını kesici ve koku verici olarak kullanılmaktadır. Sakız, diş macunu, şeker ve daha birçok sanayi dallarında çok fazla kullanılmaktadır.

Bitki bayarak olarak, kurutularak veya taze şekilde Türk mutfağında yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Çay olarak tüketiminde taze veya kurutulmuş yapraklar limon ilave edilerek sıcak suda bir müddet bekletilerek kullanılır.

# Nane



# İzmir kekiği



# Kekik (zahter) (Thymus spp.)



Sinir sisteminde, astım, bronşit, verem ve diğer hastalıklarda, solunum yollarını steril etmekte, düşük tansiyonu normal hale getirmede, kansızlıkta, iştah açmada, hazım zorluğunda, bağırsaklardaki kokuşma ve gazda, ishallerde, soğuk algınlığında faydalıdır. Bedeni kuvvetlendirir. Kalp çarpıntısını keser. Bağırsak iltihaplarını iyileştirir. Kandaki şeker miktarını azaltır.

kekik



# Anason (*Pimpinella Anisum* L.)





# BİBERİYE (*Rosmarinus officinalis*)



# Rezene Bitkisi (*Foeniculum vulgare*)



# Çörekotu (Nigelle Sativa)



# ISIRGAN (Urtica sp.)



Kanı temizler, kansızlığa iyi gelir.-Kan şekerini düşürür, ödemi giderir.-Metabolizmayı uyarır.-Balgam söktürür ve solunum yollarını açar.-Gut ve romatizma hastalıklarında rahatlık sağlar.-İdrar yolları ve böbrek iltihap ve rahatsızlıklarında tedaviyi destekleyici tesir gösterir.-Karaciğer, safra kesesi ve dalağa iyi gelir.-Bağırsak temizleyici, gaz gidericidir-Prostat büyümesine karşı hem önleyici hem de tedaviyi destekleyicidir.-Bayanların şiddetli âdet kanamalarında, kanın normal akışını sağlar.-Saçları besler, canlılık- parlaklık verir, dökülmesini engeller ve kepeği önler. -Sıkıştırıcı tonik özeliği vardır, cilt şikâyetleri, egzama ve alerjide yanık ve böcek ısırıklarında kullanılır.

# ADAÇAYI (*Salvia officinalis*)



# MELİSA bitkisi (oğul otu)



## Faydaları;

Mide ve bağırsak gazlarına iyi gelir. Migren ağrılarını dindirir. Regl ağrılarını hafifletir. Ruhi sıkıntıları hafifletir. Bildiğimiz çay gibi demlenir.

**Belladon, Atropa belladonna, Botanik bilgi :** Pathicangillerden; kireçli topraklarda yetişen 180 santimetre kadar boyunda, birkaç sene yaşayan nahoş kokulu bir bitkidir. Meyveleri kiraz gibi yuvarlak ve siyah renklidir. Çiçekleri, boru şeklinde koyu kırmızımsı veya sarıdır. Terkibinde “**Atropin**” vardır. Zehirlidir. Sadece tıbbi maksatla kullanılır. Bir hekim tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.

### **Faydaları**

Ağrı kesici ilaç yapımında kullanılır.

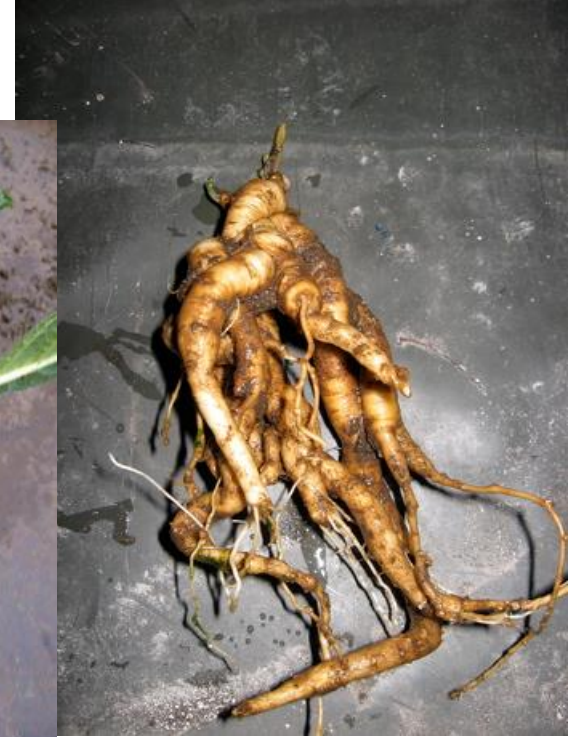
Ayrıca, mide, barsak, astım, kalp, sinir ve beyin hastalıklarının tedavisi için yapılan ilaçlarda da kullanılmaktadır



Adam otu (*Mandragora*), patlıcan giller (Solanaceae)

familyasından *Mandragora* cinsini oluşturan sarı ya da mavimsi-mor renkli çiçekler

açan bitki türlerinin ortak adı. Ağrı kesici, yatıştırıcı, cinsel gücü arttırıcı etkileri vardır. Halen tedavide çeşitli preparatların terkininde kullanılmaktadır. Rastgele kullanıldığında zararlı olur.





# Hařař bitkisi



Isırgan otu faydaları:

Bağıışıklığı güçlendirici, iyi huylu prostat büyümesini engelleyici, kan şekerini düşürücü ve romatizma ağrılarına karşı etkinliğiyle tanınan ısırgan otunun, yaprakları kökleri ve tohumları *bitkisel tedavi* de kullanılmaktadır. Isırgan otunun saça etkisi **saçların dökülmesini** durdurmak, **kepeği önlemek**, **saçlara canlılık ve parlaklık** kazandırmaktır.



# ihlamur





Çiçek



Meyve



Gövde



Marmara, Batı Karadeniz, orta Toroslar ve Kuzey Anadolu'da yayılış gösteren 20-30 m boyunda sık dallı, geniş piramit tepeli bir ağaçtır. Çoğunluğu ağaç, bazıları da boylu çalı halinde kışın yaprağını döken bitkilerdir.

Sürgünleri çıplak veya tüylüdür. Yaprakları yürek biçimindedir. Çiçekleri kurutularak çay gibi içilen ıhlamur, çok geç Haziran-Temmuzda çiçek açar. Aynı zamanda süs bitkisi olarak da kullanılır.

Resim tahtası ve çerçevesi, tornacılık, oymacılık ve müzik aletleri yapımında kullanılır.

Ülkemizde yetişen türleri;

Gümüşü Ihlamur (*Tilia tomentosa* Moench.) (Y)



Büyük Yapraklı Ihlamur (*Tilia platyphyllos* Scop.) (N)

Kafkas Ihlamuru (*Tilia rubra* DC.) (Y)

Soğuk algınlığına ve öksürüğe karşı en etkili ve en yaygın olarak kullanılan doğal ilaçlardan biri olan ıhlamur, uykusuzluk, spazm ve kan dolaşımı bozukluklarında da kullanılır.

# Karabiber





**Karabiber: Karabiber ağacının meyvesi olan biber tohumunun olgunlaşmadan toplanıp kurutulması ile elde edilen Karabiber Dünya’da en çok kullanılan baharatlardan biridir.**

■ **Karabiberin Yararları;**

-Mideyi ısıtır.

-İştah açar.

-Hazmı kolaylaştırır.

-Mide ve bağırsaklardaki mikropları öldürür.

-Gaz söktürür ve gaz birikmesine engel olur.

-Şeker hastalığının ilerlemesini durdurur.

-İdrar söktürür.

-Enerji verir.

-Cinsel istekleri kamçılar.

-Sinirleri kuvvetlendirir.

-Yiyeceklerde baharat olarak kullanılır.

-Damar sertliği, yüksek tansiyon, egzama, üremi, bağırsak iltihabı ve romatizmadan şikayet edenler, mümkün olduğu kadar az kullanmalıdırlar.

Karabiber toz halinde yemeklerde baharat olarak yemeğe lezzet ve koku katmak ve iştah açmak için kullanılır.

-Ayrıca, bal ve soğan ile birlikte macun yapıp saç dökülen yere sürülerek saç dökülmesine karşı kullanılabilir.



## Çemen Otu (*Trigonella foenum-graecum*)

Sarıya yakın beyaz renkte çiçekler açan, meyveleri fasulyeye benzeyen, 35-40 cm boylarında, otsu bir bitkidir. Boyotu olarak da bilinen Çemen Otunun tohumlarından Çemen baharatı elde edilir. İçerisinde sabit ve uçucu yağ, kolin, saponin, diosgenin, müsilaj ve alkaloitler bulunur.

Çemen Otunun Faydaları ve Etkileri: Göğsü yumuşatır, balgam söktürür ve öksürüğü keser. Vücuda kuvvet ve rahatlık verir. Kansızlık, gelişim bozukluğu ve şeker hastalığında faydalıdır. Cinsel isteği ve gücü artırır. Cesaret verici olarak da kullanılır. Saçları besler ve saç çıkmasını artırır. Sivilcelere ve romatizmaya karşı da etkilidir. Anne sütünü artırır. Adet dönemi şikayetlerini azaltır.

# FESLEĞEN (*Ocimum basilicum* L.)



Yatıştırıcı, gaz söktürücü, mideyi rahatlatıcı, sindirimi uyarıcı etki gösterdikleri belirlenmiştir. Bitki özsuyu, sinek ve böcek ısırıklarının tedavisinde doğrudan ısırılan bölgeye sürülerek kullanılır. Fesleğen ayrıca antibakteriyel özelliğe de sahiptir. Fesleğenin lezzetli bir baharat olarak her mutfağın başköşesini almıştır.



# PAPATYA (*Matricaria chamomilla* L.)



Öksürük, bronşit, sinüzit, soğuk algınlığı, ateş, ağız ve cilt enflamasyonları; yara ve yanık tedavisi; genital iltihaplanmalar, solunum yolu iltihaplanmaları, deri ve mukoza iltihapları ve alzheimer, sinir sistemine bağlı diyare, yorgunluk, gastrit, hemoroit, bacak ülserleri.

Çay şeklinde içilerek, yağıyla masaj yapılarak, buğu şeklinde, suyuyla saçlara friksiyon yapılarak, banyo suyuna katılarak kullanılabilir.

# ZENCEFİL (*Zingiber officinale*)



Zencefil, mide bulantısı, şişkinlik ve kolik gibi sindirim problemlerine karşı başarıyla kullanılabilir. Yolculuk kusmalarına karşı etkilidir. Antiseptik etkisi sayesinde, mide ve bağırsak enfeksiyonlarına ve hatta gıda zehirlenmelerine karşı kullanılabilir. Zencefil kan dolaşımını uyarır ve böylece kanın yüzeysel bölgelere de rahatça ulaşmasını sağlar. Bu etkinliği sayesinde, donmuş bölgelerde, ısınmayan el ve ayakların ısıtılmasında çok önemli görevler üstlenebilir. Aynı zamanda yüksek kan basıncını da normaleştirebilir. Terletici ve ateş düşürücü etkileri vardır. Öksürük, grip, soğuk algınlığı ve solunum yolları hastalıklarında, ısıtıcı ve yatıştırıcı etkiye sahiptir. Ayrıca iştah açar ve kabızlığa karşı da kullanılabilir.

Bu notun hazırlanmasında bana yardımcı olan Prof.  
Dr. Ercüment Saruhan'a teşekkür ederim.

