



Tıbbi Ve Aromatik Bitki Olarak da Kullanılan Bazı Süs Bitkileri Ve Kullanım Alanları

Yrd. Doç. Dr. Bahriye GÜLGÜN¹
Celal DAĞISTANLI²
Arş. Gör. Erden AKTAŞ¹

¹Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Peyzaj Mimarlığı Bölümü

²Bahçe Kültürleri Araştırma Enstitüsü, Eğirdir-Isparta

İnsanlar, bitkileri önceleri beslenme, korunma gibi yaşamlarını sürdürme ve temel ihtiyaçlarını gidermek amacıyla kullanmış olsalar da zaman içerisinde görsel ve estetik duygulara hitap etmek amacıyla da yetiştirmeye başlamışlardır. Hatta XV. yy. dan sonra bahçe ve sarayları süslemede büyük ölçüde bitkilere yer vermişlerdir.

Ancak giderek artan nüfus, plansız yapılaşma ve günümüz koşulları nedeniyle bahçeli evlerde oturmak adeta bir lüks haline gelmiştir. Yine de insanoğlu en azından göz zevkini tatmin için balkonda ya da evinin bir köşesinde de olsa küçük bir saksıda bitki yetiştirmek suretiyle bu özlemini gidermektedir.

Yetiştirme koşullarına göre bitkiler iç ya da dış mekânda kullanılabilir. Örneğin; Bahçe çiçeği olarak bilinen lale, nergis gibi soğanlı bitkiler, çakıllarla düzenlenmiş bir saksı içinde iç mekânda da değerlendirilebilmektedir.

Bitkiler, gürültüyü filtre etme, akustik kontrolü, tozu tutmala, parlamayı ve yansımayı önleme ile ışığı kontrol altına alma ve havayı oksijen üreterek temizleme gibi ekolojik işlevlere de sahiptir. Özellikle ev, okul, hastane ve büro gibi mekânlarda kullanılması önerilen bitkiler, estetik katkıları ile birlikte sağladıkları oksijen ile daha az stresli mekânların oluşturulmasına yardımcı olur. Bitkiden beklenen işlevin gerçekleşmesi için bitkide birtakım özelliklerin olması gerekir (1).

Türkiye, sahip olduğu ekolojik koşullar nedeniyle, bitki türlerinin çokluğu bakımından dünyanın en zengin ülkeleri arasında yer almaktadır. Pek çok bitkinin de gen merkezi konumundadır.

Bugün Türkiye florasında 9000'in üzerinde bitki türü olduğu kabul edilmiştir. (Bu bitkilerin 1000 kadarı tıbbi ve aromatik kökenli bitkilere (2). Bu rakam, Avrupa'nın tümünde yetişen bitki sayısına (yaklaşık 12000) yakındır. Ülkemizin sahip olduğu Floranın 1/3'üne yakını da endemik bitkilere (yaklaşık 3000) (3).

Tıbbi ve aromatik bitkilerin kullanım alanlarının artması, iç ve dış pazarlarda bu bitkilere olan talebi de artırmaktadır.

Dünyanın gelişmiş ülkeleri özellikle tedavide bitkisel kaynaklara yönelmiş durumdadırlar. Tedavide kullanılan ilaçların önemli bir kısmını doğal kaynaklı ilaçlar oluşturmaktadır.

Doğal kaynaklı ilaçların kullanım oranı gelişmiş ülkelerde %60, gelişmekte olan ülkelerde ise %4 civarındadır (2).

Bugün dünyada tıbbi ve aromatik amaçlı kullanılan bitki sayısı Dünya Sağlık Örgütüne (WHO) göre 20.000 civarındadır. Bunlardan 4000 drog yaygın bir şekilde kullanılırken yaklaşık %10'nun ticareti yapılmaktadır. Ülkemizde tıbbi olarak kullanılan bitkilerin sayısı 500 civarında olup bu bitkilerin neredeyse tamamı doğal olarak yetişmektedir. Çok az bir kısmı kültüre alınmış olup bunların üretimleri de çok dar bir alanda yürütülmektedir. Tıbbi ve aromatik bitkiler, ilaç sanayi yanında, gıda ve meşrubat, parfüm ve kozmetik endüstrisi gibi pek çok alanda kullanılmaktadır (4).

Tıbbi bitkilerdeki etkili maddelerin sentetik yolla elde edilenlere nazaran etkisinin çok yönlü olması, bu bitkilerin ilaç sanayi yanında, gıda ve meşrubat, parfüm ve kozmetik endüstrisi gibi pek çok alanlarda kullanım tüketimini hızlandırmış, buna bağlı olarak da üretim zorunluluğunu ortaya çıkarmıştır (3).

Tıbbi ve aromatik bitkilerden faydalanma, insanlığın var oluşu ile başlayıp günümüze kadar devam etmiştir. İnsanların faydalandığı

çeşitli bitkilerin belli bir güzelliği, hoş görüntüsü, ilaç olarak kullanılması, sofralarda çeşni olarak kullanılması, hatta iştah açıcı olması gibi özellikleri bulunmaktadır.

İnsanların bitkilerle hastalıkları iyileştirmesi, çok eskilere dayanır. Günümüz modern ilimlerinin keşfettikleri yeni kimyasal maddelerin büyük bir çoğunluğu bitkisel kaynaklıdır. Her geçen gün tıp dünyasında birçok hastalığın tedavisine imkân sağlayan ilaçlar, yine bitkisel kaynaklı maddelerden üretilip geliştirilmektedir (5).

BAZI TIBBİ VE AROMATİK BİTKİ TÜRLERİ

FESLEĞEN

Familya: *Labiata*

Botanik Adı: *Ocimum basilicum L.*

Diğer Adları: Reyhan, Fesliğin, Peslan



Şekil 1. Fesleğen (Orijinal).

Kökene ve Yayılış Alanı: İran, Güney Asya ve özellikle Hindistan kökenli olan fesleğen bitkisi Akdeniz iklimi ve sıcak iklime sahip yerlerde doğal yetiştiği gibi, daha çok Fransa, İtalya ve İspanya'da kültürü de alınmaktadır (6,7). Türkiye'de ev bahçelerinde ve saksılarda yetiştirilen fesleğen (*Ocimum basilicum L.*), İstanbul, Elazığ, Mardin, Denizli, Maraş ve Hatay illerinde seyrek olarak bulunmaktadır (8).

Botanik Özellikleri: Tek yıllık, otsu, 20-60 cm boyunda beyaz mor çiçekli, çeşide göre değişimle be-

raber yaprakları genellikle yumurtamsı, uzun, alt kısmı küt, az dişli ve saplıdır. Sapın ucunda bulunan çiçekler genelde altısı bir arada bulunan başak görünümündedir. Meyveler yumurta şeklinden uzunumsu eliptik şekle kadar değişir. Uzunluğu 1,5-2,5 mm, kalınlığı ise 1 mm. civarındadır (6,9).

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı: Fesleğen bitkisinin çiçekli dallarından elde edilen uçucu yağı, tıpta mide rahatsızlıklarında, yatıştırıcı, idrar söktürücü, gaz söktürücü, idrar yolları antiseptiği, ağrı dindirici, balgam söktürücü, solucan düşürücü, sakinleştirici, öksürük kesici, ağız ve diş şikâyetlerinde, ishal ve kronik dizanteride, solunumla ilgili rahatsızlıklarda ve mantar hastalığının tedavisinde etkilidir. Burun kanamasını kesici olarak kullanılır, kabızlığı önler, yorgunluk ve uykusuzluğa iyi gelir, sürmenajda, sarıda, migrende, felçte, aybaşı azlığında, nefes yolları hastalıklarında kullanılır (10, 5). Ayrıca canlandırıcı banyolarda, diş macunlarında, ağız gargaralarında ve böceklerden korunmak amacıyla insektisit olarak kullanılır, antimikrobiyal, antifungal etkiye de sahiptir. (11). Parfümeri sanayinde de kullanılır (6).

ORKİDE

Familya: *Orchidaceae*

Botanik Adı: *Orchis L.*

Diğer Adları: *Salep*



Şekil 2. Orkide (12).

Kökeni ve Yayılış Alanı: Batı Asya kökenli bir bitki olup, Avrupa ve Batı Asya'da çoğunlukla yabani, nadiren kültür formunda süs bitkisidir (6). Çoğunlukla Batı, Güneybatı, Güney ve Kuzey Anadolu olmakla beraber Anadolu'nun birçok yerinde yetişir (13).

Botanik Özellikleri: Salepgiller familyasından; tel köklü otsu bir bitkidir. Kökünde 2 tane yumru vardır. Bunlardan biri ana yumrudur ve o senenin gövdesini verir. Diğeri ise gençtir (hemşire veya kardeş yumru) ve gelecek yılın yumrusunu verir. Salep elde edilen türlerin hepsi yumruludur. Gövdesi, dik ve silindirisidir. Çiçekleri salkım veya başak şeklindedir. Kullanılan yeri kök bölgesindeki yumrularıdır. Yurdumuzda birçok çeşidi vardır. Salep yumruları müsilaaj, glikoz ve uçucu bir yağ taşır. Ormanlık bölgelerde yetişen saleplerin yumrusu iri olur. Çayırarda yetişen saleplerin yumrusu ise daha zayıftır. Anadolu'da salep genellikle Orchis ve Ophrys türlerinden elde edilir (13).

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı: Bileşiminde nişasta, şekerler, müsilaaj ve azotlu maddeler vardır. Bilhassa çocuklarda ishal kesici, kuvvet verici ve gıda olarak kullanılır. Barsak nezlesinde soğuk algınlıklarında ve öksürüğe karşı halk arasında çok kullanılmaktadır. Afrodizyak etkisi vardır (13). Ayrıca göğsü yumuşatır. Öksürük ve bronşitte faydalıdır. Kabızlığı giderir. Basura karşı faydalıdır. Zihnin çalışma gücünü artırır. Kalbi kuvvetlendirir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.(14).

Günümüzde salep, sıcak içecek ve dondurma yapımında da kullanılmamasından dolayı ekonomik değer taşımaktadır. Salep, daha çok *Orchis*, *Ophrys*, *Serapias*, *Himantoglossum*, *Barlia*, gibi ve *Dactylorhiza* gibi parçalı yumru olan orkidelerden elde edilir (15, 16).

SÜSEN

Familiya: *Iridaceae*

Botanik Adı: *Iris germanica L.*

Diğer Adları: Süsen



Şekil 3. Süsen (17).

Kökeni ve Yayılış Alanı: Kuzey yarımküre'de tropikal ve subtropikal bölgelerde yayılış gösteren *Iridaceae* familyası yaklaşık 70 cins ve 1800 tür içeren oldukça büyük bir familyadır (18). Günümüzde Akdeniz ülkelerinden kökenini almış olan mor süsen süs bitkisi olarak birçok ülkeye yayılmış durumdadır.

Botanik Özellikleri: *Iris L.* türleri rizomlu, yumru, kormlu ve soğanlı çok yıllık otsu bitkilerdir (18).

Kökleri yüzeysel olup, toprak üstü aksamı 30-100 cm yükseklikte bulunmaktadır. Yapraklar kılıç şeklinde sırt tarafı hafif büküktür. Uç kısmı sivridir. Çiçekleri violeden maviye kadar değişir, hoş kokuludur. Tohumu büyük bir kapsül içinde bulunur (9).

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı: Bazı *Iris L.* türlerinin rizomları, safra artırıcı ve tohumları gaz söktürücü etkilere sahiptir. Ayrıca rizomlar halk arasında mayasıl hastalığının tedavisinde kullanılmaktadır. Yine bazı türlerin (*I. pseudacorus L.*) tohumları kavru olarak kahve olarak tüketilmektedir. *I. histrioides* Foster (nevrüz) ve *I. persica L.* çiçeklerinin perigon parçaları dışında kalan kısımları, *I. nectarifera* Güner'nın ise perigon parçaları besin olarak kullanılmaktadır (19). *I. pallida* (mavi çiçekli), *I. floren-*

tina (beyaz çiçekli) ve *I. germanica L.* (mor çiçekli) drog elde edilen türlerdir. Drog, rizom temizlenip yıkandıktan sonra kabukları soyularak elde edilir. Droglar sonbaharda hazırlanır. Rizomlardan elde edilen bu droglar, üst solunum yolu hastalıkları tedavisinde, yeni diş çıkaran çocukların damak kaşıntılarını hafifletmede kullanılmaktadır. Ayrıca günümüzde bu drog, parfümeri endüstrisinde büyük kullanım sahasına sahiptir (18).

NERGİS

Familiya: *Amarylidaceae*

Botanik Adı: *Narcissus sp.*

Diğer Adları: Nergis



Şekil 4. Nergis (20).

Kökeni ve Yayılış Alanı: Anavatanı Avrupa olan bu bitkinin en fazla tür zenginliğine İspanya ve Portekiz'de rastlanmaktadır. Ancak doğal olarak tüm Akdeniz kıyılarında, hatta bunun uzantısı olarak Japonya'ya kadar aynı enlem dereceleri arasında görülmektedir. Yurdumuzda Ege Bölgesinde özellikle Karaburun yöresinde yetiştirilmektedir (9).

Botanik Özellikleri: Nergis, *Narcissus* cinsinden, hoş kokulu çiçekler taşıyan 43 kadar soğanlı bitki türünün adıdır. Bu bitkilerde sap 20-80 cm kadar yükseklikte bulunur. Soğanlı olan bitkilerde taç yaprakları beyaz veya sarının karışımı şeklindedir (9).

Tıbbi Özelliği

Kullanım Alanı: Kusturucu, ishal edici, yatıştırıcı ve ateş düşürücü etkilere sahiptir. Parfüm ve kozmetik sanayinde de çok önemlidir. Çiçeklerinden elde edilen uçucu yağ çok pahalı doğal bir parfüm hammaddesidir (9).

ÇUHA ÇİÇEĞİ

Familiya: *Primulaceae*

Botanik Adı: *Primula sp.*

Diğer Adları: Çuha çiçeği, marul çiçeği



Şekil 5. Çuha Çiçeği (Orijinal).

Kökene ve Yayılış Alanı: 200 civarında türü olan çok yıllık bir bitkidir. *Primula vulgaris*'in anavatanı Güney ve Batı Avrupa diğerlerinin ise Çin'dir (21).

İç mekan süs bitkisi olarak kullanılan bazı çuha türleri ve yayılış alanları şunlardır;

- *Primula acualis*; Vatanı Güney ve batı Avrupa'dır.
- *Primula auricula*; Buna Avrupa da "Ayı kulağı" da denilmektedir.
- *Primula spectabilis*; Vatanı Doğu Alpler'dir. İngiltere'ye 1879'da gelmiştir.
- *Primula vulgaris*; Vatanı Güney ve Batı Avrupa'dır (22).

Botanik Özellikleri: 30 cm kadar uzayıp çevresine 25 cm kadar yayılabilen çuha çiçeklerinin rozet oluşturan kökten sürmeli, tüylü, açık yeşil renkli yaprakları; gevşek şemsiyeler oluşturarak açan güzel kokulu turuncu, sarı, beyaz, pembe, kırmızı veya mor çiçekleri vardır. Çuha çiçekleri toz gibi küçük olan tohumlarıyla çoğaltılır. Bazı türleri, alerjisi olan kişiler için rahatsız edici olabilir.

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı:

Primula veris L.'nin kurutulmuş kökleri balgam söktürücü, idrar artırıcı, yatıştırıcı ve göğüs yumuşatıcı etkiye sahiptir (23). Çiçekler eskiden göz hastalıklarına karşı kullanılırdı. Taze yaprakları çıban tedavisinde kullanılır (24).

Ayrıca Çuha çiçeğinin tohumlarının preslenmesi sonucu elde edilen çuha çiçeği yağının birçok faydası vardır. Bağışıklık sistemini güçlendirir. Bayanların özel günlerindeki baş ve karın ağrılarının ve düzensizliklerinin giderilmesine yardım eder. Menopoz semptomlarını azaltıcı etkisi vardır. Egzama ve sedef hastalarının ciltlerini sağlıklı bir görünüme kavuşturmaya yardımcı olabilir. Çinko (*mineral*) ile birlikte alındığında ergenlik sivilcelerini (*Akne*) iyileştirebilir. Aşırı alkol ve sigara kullanımı sonucu oluşan toksik (zehirli) etkileri azaltır. (Anti-oksidant etki) Yaşlılık etkilerinin geciktirilmesine faydalıdır. (*Anti-aging etki*) Romatizma ve mafsal (*eklem*) iltihabı ağrıların azaltılmasına yardımcı olabilir. Kireçlenme sonucu meydana gelen bel, sırt, diz, omuz ve boyun ağrılarına karşı faydalı olabilir. Yorgunluğu azaltmak ve çalışma isteğini artırmak için yararlıdır. Güçsüz ve kırılğan tırnakları güçlendirir (13).

KARDELEN

Familiya: *Amaryllidaceae*

Botanik Adı: *Galanthus nivalis L.*

Diğer Adları: Kardelen



Şekil 6. Kardelen (25).

Kökene ve Yayılış Alanı: Avrupa ortasından doğu Türkistan'a kadar, Türkiye'nin ise Marmara ve kuzey bölgelerinde özellikle de nemli ormanlar, mineral bakımından zengin topraklarda yayılır (26).

Botanik Özellikleri: Kökleri yumru şeklinde bir soğan olup üç yaprak tarafından ve kuru bir kabukla sarıdır. Yaprakları iki adet sağlıklı soltu cetvel gibi derimsi, koyu yeşil renkli, etli 10-20 cm uzunluğunda 0,5-2 cm. genişliğinde ve uca doğru dil şeklindedir. Çiçek sapı 15-25 cm uzunluğunda, bir boru şeklinde olup çiçek bunun ucuna çan şeklinde asılı vaziyettedir. Taç yaprakları üç dış ve üç iç olmak üzere ikiye ayrılır, iç taç yaprakları birbirine sarılarak geriden boru görünümü verir ve uca doğru yeşil grimsi beyaz renklidir. İç taç yaprakların içinde altı adet sarımsı döllene tozluğu ve göbekte ipliğimsi bir iğnesi vardır. Dış taç yaprakları beyaz, oval, gerisine doğru sivri (26).

Tıbbi Özelliği

Kullanım Alanı: Kardelenin yumrularında galanthamin denilen bir madde bulunur. galanthamin den de sentetik olarak galanthamin hyrobromid (nivalin) üretir. Bu da mide, bağırsak, mesane, kas ve rahim gibi organ veya dokuların gerginliğini kaybederek sarkmasına ve Alzheimer hastalığına (yaşlılık bunaması) karşı kullanılır. Yumruları lapa halinde çıbanları olgunlaştırıcı olarak kullanılır. Yumruların dahilen kullanışı tehlikelidir. Kusma ve ishal yapar (24,15)

SÜMBÜL

Familiya: *Liliaceae* (*Zambakgiller*)

Botanik Adı: *Hyacinthus orientalis L.*

Diğer Adları: Sümbül



Şekil 7. Sümbül (27).

Kökene ve Yayılış Alanı: *Hyacinthus* cinsine ait soğanlı bitkilerden olup daha önce zambakgiller (Liliaceae) familyasının üyesi olarak kabul edilmekte iken şimdi yeni bir familya olan Hyacinthaceae altında incelenmektedir. Sümbüllerin anayurdunu doğuda İran ve Türkmenistan'a kadar dağılım gösteren doğu Akdeniz bölgesi oluşturmaktadır. Ülkemizde *H. orientalis* türü doğal olarak Güneydoğu Anadolu dağlarında yetişir (24,28).

Botanik Özellikleri: Sümbül, 15-20 cm. yükseklikte, çok yıllık, otsu bir bitkidir. Çiçekler 6 parçalı, kuvvetli kokulu, açık veya koyu mavi ve kısa saplıdır (24,29). 5-15 çiçek gövde üzerinde seyrek bir salkım yapar. Ülkemizde iki alttürü vardır. Bunlardan alttür "orientalis" içel, Hatay, özellikle Osmaniye ve çevresinde yaygındır. Diğer alttür olan "chionophilus" ise Kayseri, Sivas, Kahramanmaraş ve Tunceli çevrelerindeki dağlarda yabancı olarak yetişir ve endemiktir (5).

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı: Yumruları haricen yumuşatıcı ve çımban açıcı olarak kullanılır. Tohumları iştah açıcı ve sarılık tedavisi için dahilen kullanılır (24).

SARI SABIR

Familya: *Liliaceae*

Botanik Adı: *Aloe sp.*

Diğer Adları: Sarı sabır, Öd ağacı



Şekil 8. Sarı Sabır (Orijinal).

Kökene ve Yayılış Alanı: Kurak bölgelerde yetişen, çok yıllık, yaprakları dikenli, sukulent bitkilerdir. Daha çok Afrika, Suriye, Arabistan ve Güney Avrupa'da yayılış gösterir. Türkiye'de yetiştiği yerler, Güneybatı Anadolu (Demre) dur. Memleketimizin Güneybatı kesiminde de Romalılar döneminde kültürden kalmış, yabanileşmiş türü yetişmektedir.

Botanik Özellikleri: Bitkinin yaprakları birer rozet görünümünde, alttan yayvan bir şekilde çıkarak yukarı doğru bükülürler. Çiçek durumu dik bir salkımdır. Çiçekleri sarı veya kırmızıdır.

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı: Bitkinin yapraklarından çıkarılan usare (özsü) nin, güneşte veya ısıtılarak yoğunlaştırılmasıyla elde edilen bakiye, siyah parlak kütleler hâlinde kalır. Bu madde sarı sabır adını alır. Antrasen türevleri taşır. Kalın barsağa etkili bir müshildir. Sıvısı, pigment ve haşerat ilaçları yapımında kullanılır. Yanıkların sebep olduğu ağrıları keser. Sirke ile karıştırılıp saç diplerine sürülürse dökülmelerini önler.

KEKİK

Familya: *Labiatae*

Botanik Adı: *Thymus vulgaris*, *Thymus zygoides*, *Thymus serpyllum*,

Diğer Adları: Yabancı Kekik, Sater Otu, Nemamul Otu.



Şekil 9. Kekik (Orijinal).

Kökene ve Yayılış Alanı:

Çimentlik tarla kıyılarında, orman kıyılarında, ve çayırlardaki karınca yuvalarının üstünde yer almaktan hoşlanır. Güneş ve sıcak istediği için, toprak sıcaklığının fazla olduğu kayalık ve dağlık bölgelerde çoğalır.

Botanik Özellikleri:

Güneşli öğlen sıcaklarında menekşe renkli çiçeklerinden yayılan güzel koku, arıları ve böcekleri kendisine çeker.

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı:

Ülkemizde kekik adı altında *Origanum* (Mercanköşk türleri) türlerinden elde edilen drogun satışı yapılmaktadır. Gerçek kekik, burada bahsettiğimiz ve Avrupa'dan ithal edilen drogdur.

Bileşimi; Eterli uçucu yağ; Thymol (%50 civarında), Carvacrol, Borneol, Cymol, Pimen, Tanen ve flavonlar içerir.

Öncelikle baharat olarak kullanılır. Yağlı ve ağır yemeklerin tadını zenginleştirir, sindirimi kolaylaştırır. Şifalı bitki olarak kekik; öncelikle kramp çözücü, dezenfekte edici ve balgam söktürücü olarak kullanılır. Akciğer ve bronşlar, mide ve bağırsaklar, kekiğin başlıca kullanım alanlarıdır. Bitkinin önemli etken maddesi olan eterli uçucu yağlar kana karışıp, bronşiyal kasları etkileyerek, krampları çözebilir. Aynı zamanda o bölgelerde bakteri oluşumunu önler. Öksürük ve üst solunum yolları iltihabında çay içimi ve gargara biçiminde kullanılmalıdır. Kekik iştah açar ve sindirim sistemini uyarır. Sindirim

sisteminde görülen ekşimeler ve kramplı ağrılar bir bardak kekik çayı ile geçiştirilebilir. Boğmaca ve öksürük, sinir sistemi zafiyeti, romatizma ve bağırsak hastalıklarına karşı, çay içiminin yanı sıra, kekik banyoları da çok yararlıdır. Güçsüz, zayıf ve solgun çocuklara da kekik banyosu yaptırılabilir. Ergenlik sivilceleri iyileştirilebilir. Kekik çayı içimi ve kekikle karıştırılmış bal yenmesiyle organizma güçlendirilebilir ve dengeye kavuşturulabilir. Kekik tentürü fraksiyonları ile (ovarak sürme) romatizmal ağrılar, sinirsel rahatsızlıklar ve organ titreklikleri tedavi edilebilir. Sıcak kekik yastıkları ağırlı bölgenin üstüne konularak büyük rahatlıklar sağlanabilir. Bu küçük bitki yastıklarını herkes hazırlayabilir. Kekik, öksürük ve mide rahatsızlıklarına karşı başka bitkilerle karıştırılarak daha da başarılı biçimde kullanılabilir (30).

Kekik çayı, organları temizler. Sabahları kahve veya çay yerine bir bardak kekik çayı içen, etkisini kısa sürede fark edecektir: Zeka keskinliği, midede rahatlık, sabah öksürüğüne tutulmamak ve genel bir rahatlık sağlar (30).

UYARI :

Kekik, içerisindeki en etkili madde olan eterli uçucu yağın (Thymol) yitirilmemesi için hiçbir zaman kaynatılmaz! Hamilelerin (Düşükleri kolaylaştırır ve bebeğin rahimden çıkmasını çabuklaştırır) ve guatr hastalarının kullanmaması tavsiye edilir.

Önerilen dozlar aşılmadığında, bilinen hiçbir yan etkisi yoktur. Fakat kekik yağının içten kullanımında aşırılığa kaçılması, tiroid bezinin işlevini arttırabilir. Kekik çayı içimi ise böyle bir duruma yol açmaz (30).

KUŞKONMAZ

Familiya: *Asparagaceae*

Botanik Adı: *Asparagus acutifolius*

Diğer Adları: Asparagus, kuşkonmaz



Şekil 10. Kuşkonmaz (Orijinal).

Kökü ve Yayılış Alanı:

Asya, Afrika ve Akdeniz bölgesinde yetişen bir bitkidir. Yurdumuzda Tıbbi kuşkonmaz (*Asparagus officinalis*) ve *Asparagus acutifolius* denilen türleri yetişir.

Tıbbi Kuşkonmaz, Trakya ve Doğu Anadolu'da yabancı olarak yetişir. Çiçekleri sarımsı yeşildir. Meyvesi kırmızıdır. Kök ve rizomlarında; şekerler, mannit, koniferin, asparajin A ve C vitaminleri vardır. Hekimlikte toprakta sürünen gövdesi, kökü ve tomurcukları kullanılır, ilkbahar aylarında toplanır, kurutulur.

Botanik Özellikleri: çalı veya yarı çalı halinde odunsu, çoğu sarımsı, bazı türleri de otsu olan

Zambakgiller familyasındandır. Yaprakları pul gibi ve almaşık dizililidir. Çiçekleri küçüktür. Renkleri yeşilimsi veya beyazdır. Meyveleri üzümüsdür. 150 kadar türü vardır.

Tıbbi Özelliği - Kullanım Alanı:

Kalp hastalıklarından doğan ödemleri giderir, idrar söktürür, idrar yollarını temizler. Sinirleri kuvvetlendirir. Kanı temizler. Karaciğer ve böbreklerin muntazam çalışmasını sağlar. Karaciğer şişliğini indirir. Dalak hastalıklarında faydalıdır. Zihin yorgunluğunu giderir. Sivilce ve egzamanın iyileşmesine yardımcı olur. Kandaki şeker miktarını düşürür. El ve ayaklarda görülen şişlikleri indirir. (31).

KAYNAKLAR

- 1-www.bitkihastanesi.com
- 2-TC Tarım ve Köyşleri Bakanlığı, www.tarim.gov.tr/uretim/bitkisel/yetistiricilik_bilgi/aromatik/aromatik.htm
- 3- Öztürk M., Başer K.H.C., Tınmaz A.B., Karık Ü., XV.Tıbbi ve Aromatik Bitkiler ile Uçucu Yağ sektörünün dış ticaretindeki yeri ve önemi, *Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı, Bildiri*

Kitabı, Eds. E.Sezick, E.Yeşilada, D.Deliorman, p.311-322, Ankara, 2006

4- Devlet Planlama Teşkilatı, 2001. *Bitkisel Üretim Özel İhtisas Komisyonu Raporu Sanayi Bitkileri Alt Komisyon Raporu, Sekizinci Beş Yıllık Kalkınma Raporu. DPT: 2648 . ÖLK: 656, Ankara.*

5-Baytop, T., 1999. *Türkiye'de Bitkiler, ile Tedavi (Geçmişte ve Bugün), 2.Baskı Nobel Tıp Kitapevleri Ltd.Sti. s 3-8, İstanbul.*

6-Akgül, A., 1993. *Baharat Bilimi ve Teknolojisi, Gıda Teknolojisi Derneği yayınları No. 15, Ankara.*

7-Özcan, M. and Chalchat, J.C., 2002. *Essential oil composition of Ocimum basilicum and O. minimum in Turkey. Czech. J. Food. Sci. 20 (6): 223- 228.*

8-Nacar, Ş., 1997. *Farklı Yörelere Sağlanan Fesleğen (Ocimum basilicum L.) Bitkilerinde Değişik Dikim Sıklıklarının Verim ve Kaliteye Etkisi. Ç.Ü. Fen Bilimleri Enstitüsü, Adana.*

9-Ceylan, A., 1997. *Tıbbi Bitkiler II. (Uçucu yağ Bitkileri), Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını No: 481.,306 s, İzmir.*

10-Asimgil, A., 1996. *Şifalı Bitkiler, Tımaş Yayınları, 352 s, İstanbul.*

11-Skaltsa, H., Loukis, A., 1985. *Analysis of the Essential Oil of Greek Sweet Basil. Laboratory of Pharmacognosy- University of Athens PH. D Thesis.*

12-www.palmlantations.com.au/.../orchid1lrq2.jpg

13-[www.bitkisel-tedavi.com/bitki/bitki\(s\).htm](http://www.bitkisel-tedavi.com/bitki/bitki(s).htm) Erişim Tarihi: 2008

14-www.draligus.com/1865sb-Salep-sahlep.html Erişim Tarihi: 2008

15-Sezick, E., 1967. *Orkidelerimiz, Sandoz Kültür Yayınları No: 6, İstanbul.*

16-Sezick, E., 1967. *Türkiye'nin Salepgilleri, Ticari Salep Çeşitleri ve Özellikle Muğla Salebi Üzerinde Araştırmalar, Doktora Tezi, İ.Ü. Eczacılık Fakültesi, İstanbul.*

17- <http://county.ces.uga.edu/cobb/Horticulture/Factsheets/BeardedIris/beard1.jpg>

18-Kandemir, N., 1997. *Bazı Endemik Iris L. (Iridaceae) Türleri Üzerinde Morfolojik, Anatomik ve Ekolojik Bir Araştırma, Ondokuz Mayıs Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Biyoloji Anabilim Dalı, Doktora Tezi, 137 s, Samsun.*

19-Baytop, T., 1984. *Türkiye'de Kullanılan Tıbbi Bitkiler, (Geçmişten Günümüze Tıbbi Bitkiler ile Tedavi), İ.Ü. Eczacılık Fakültesi, Yayın No:40, İstanbul.*

20-<http://alternatif-tip.net/sayfalar/nergis1.jpg>

21-www.bitkilerim.net/bitkiler/sus-salonve-bahce-bitkileri/cuha-cicekleri-primula-turleri.html

22-Öge, H. R., 1997. *Çiçekler, Kaktüsler ve Etili Bitkiler, s 176, İstanbul.*

23-Ceylan, A., 1995. *Tıbbi Bitkiler I., Ege Üniversitesi Ziraat Fakültesi Yayını No: 312, 140 s, İzmir.*

24-Özyurt, M. S., 1993. *Ekonomik Botanik, Erciyes Üniversitesi Yayınları, 239 s, Kayseri.*

25- <http://edebiyatsever.blogspot.com/files/2007/12/kardelen30sh.jpg>

26-www.dogaltedavi.net/showthread.php?t=221

27- <http://flora.huh.harvard.edu/Flora-Data/1001/Images/Liliaceae/Liliaceae-Hyacinthus%20orientalis-142.jpg>

28-<http://tr.wikipedia.org/wiki/S%C3%BCmb%C3%BCl>

29-www.Agaclar.net

30-<http://www.sevgikupu.com/bitkiler/kekik.asp#a1#a1>

31-www.koftik.com/sifali.bitkiler/kuskonmaz.html