

## ŞIFALI BİTKİLER REHBERİ

- **Acı bakla** : Semen Lupini Şeker hastalığına karşı kullanılır.
- **Acı elma yağı** : Salvia Triloba Gaz söktürücü, midevi, ter kesici, idrar artırıcıdır. Haricen yara iyi edici ve antiseptik olarak kullanılır.
- **Acı yonga** : Lignum Quassiae İştah açıcı, kuvvet verici, kurt ve ateş düşürücü
- **Acıağaç** : İştah açar, hazmı kolaylaştırır. Ateşi düşürür. Tükürük ifrazatını arttırır. Mide, bağırsak, karaciğer ve böbreklerin çalışmasını düzenler. Böbrek sancılarını keser, taşların düşürülmesine yardımcı olur. Bağırsak kurtlarını döker. Kanamaları durdurur. Haşarat kaçıracı olarak da kullanılır. Fazla kullanılacak olursa; baş dönmesi, mide bulantısı ve kusma yapar.
- **Adaçayı** : Mide va bağırsak gazlarını giderir. Mide bulantısını keser. Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Astımdaki sıkıntıları geçirir. İdrar ve ter söktürür. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa; zindelik verir. Günde, 3 kahve fincanından fazla içilmemelidir.
- **Adamotu** : Zehirli bir bitkidir. Ağrı kesici, yatıştırıcı, cinsel gücü arttırıcı etkileri vardır. Rast gele kullanıldığında zararlı olur.
- **Ahlat (Yabanarmudu )** : Meyveleri ishal keser. Zehirli hayvan sokmalarında, filizi ezilip yaraya sürülür.
- **Ahududu** : Kanı temizler, vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Terletir ve idrar söktürür. Kabızlığı giderir. Vücuda dinçlik verir.
- **Alıç** : Asabi çarpıntıları giderir. Sinir bozukluğunu geçirir. Yüksek tansiyonu düşürür. Aritmide kullanılır. Uykusuzluğu giderir. Kalbi kuvvetlendirir. Damar sertliği ve göğüs nezlesinde faydalıdır.
- **Altınotu** : Herba Ceterachi İdrar söktürücü ve kabız etkileri vardır. Basura karşı, haricen kullanılır.
- **Amber** : Ambra Grisea Kaşalot balığından elde edilir. Kalbi kuvvetlendirir, iştah açar ve cinsel arzuyu artırır.
- **Anason** : Kullanılan kısmı, meyvaları ve yapraklarıdır. Meyveleri tamamen olgunlastıktan sonra toplanır ve gölgede kurutulur. Hazmı kolaylaştırır. İstahsızlığı giderir. Mide ve barsak gazlarını söktürür. İdrar artırır. Migren ağrılarını keser. Astim, nefes darlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir.
- **Anason** : Hazmı kolaylaştırır. İstahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı arttırır. Öte yandan kusmayı ve ishali keser.
- **Anason yağı** : Oleum anisi Sinir sistemi uyarıcısıdır.
- **Andız kökü** : Radix Helenii Safra söktürücü, öksürük kesici, göğüs yumuşatıcı, kuvvet verici ve kurt düşürücüdür.
- **Ardıç** : Kozalakları mavimsi siyah renklidir. Yenir ve idrar söktürücü özelliğindedir.
- **Ardıç tohumu** : Fructus Juniperi İdrar artırıcı, terletici, midevî ve antiseptik özellikleri vardır.
- **Aslanağzı** : Balgam söktürür. Bronşitte rahatlık verir
- **Asma** : Yaprakları ile yapılan ilaçlar kanamayı durdurur. Vücuda kuvvet verir. Sarılığı keser. İshali durdurur.

<p>• <b>Aspir</b> : Flos Carthami Romatizma ağrılarına karşı etkilidir. Dahilen terletici, kurt düşürücü ve adet getiricidir.</p>
<p>• <b>Ayı üzümü</b> : Kuvvet verir. İshali keser. İdrar yollarını temizler. İdrar söktürür. Ateşi düşürür. İdrar yollarındaki taşların düşmesine yardım eder. Prostat büyümesinden kaynaklanan şikayetleri giderir.</p>
<p>• <b>Ayrikotu</b> : Bitkinin etli kökleri çok eskiden beri üriner hastalıklarda kullanılan önemli bir halk ilacıdır. Kökler mesane ve böbrek iltihapları dahil, mesanedeki tas ve kumları düşürmek için kullanılan iyi bir idrar söktürücüdür.</p>
<p>• <b>Ayva</b> : İshal ve dizanteriyi keser. Mide ve bağırsakları kuvvetlendirir. İnce bağırsak iltihabını giderir. Kanı temizler. Çarpıntıyı dindirir.</p>
<p>• <b>Badem</b> : Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Böbrek, mesane ve tenasül yollarındaki iltihapları giderir. Baş ağrısı, karaciğer ve böbrek ağrılarını hafifletir.</p>
<p>• <b>Badem</b> : Aci bademin uçucu yağı, iyi bir koku ve tat giderici (balık yağına ilave edilir) ve hafif bir dezenfektandır. Badem tohumları, badem surubu hazırlanmasında kullanılır. Çocuklar için iyi bir müshildir. Kremlerin terkbine girer. Meyve kabuğu halk arasında boğaz ağrılarında karşı kullanılmaktadır.</p>
<p>• <b>Çilek</b> : Körpe ve bol sulu çilekler sistemi temizliyor. Cilt sorunları olanlar için de iyi bir meyvedir. Böbrek, idrar yolları ve bağırsak sorunları için de birebirdir. Ayrıca diş etlerini güçlendiriyor, dişlerdeki tartarı önüyor, ağız kokularını ve boğaz ağrılarını gideriyor. Çilekte yüksek oranda C vitamini bulunduğu gibi, yüksek tansiyon ve kolesterolü düşüren maddeler içeriyor. Çilek C vitamini ihtiyacını karşılar. Ayrıca bol miktarda potasyum içerir ve lifli besinler arasında önemli bir yer tutar. Diyabetli hastalar, çileğe şeker ilave etmemek şartıyla bu meyveyi bol bol yiyebilirler.</p>
<p>• <b>Çörekotu</b> : İştah açar. Vücuda kuvvet ve dinçlik verir. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını söker. Koklanacak olursa baş ağrısını keser.</p>
<p>• <b>Çörekotu yağı</b> : Nigellae sativae Haricen saç dökülmesi ve kepeğe karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Çöven kökü</b> : Radix Saponariae albae Tedavide nadiren kullanılır. Bilhassa tahin helvası yapımında kullanılır. İdrar ve balgam söktürücüdür.</p>
<p>• <b>Dağçayı</b> : Sideritis Uyarıcı, gaz söktürücü, iştah açıcı ve mide ağrılarını kesici özelliklere sahiptirler.</p>
<p>• <b>Defne</b> : Terletir, ateşi düşürür. Vücuda rahatlık verir. İdrar ve adet söktürür. İştah açar. Sinir ağrılarını dindirir</p>
<p>• <b>Defne yağı</b> : Lauri expressum Romatizma ağrılarını dindirici ve vücut parazitlerini öldürücüdür. Ayrıca, saç dökülmesini de önler.</p>
<p>• <b>Defne yaprağı</b> : Folium Lauri Terletici, antiseptik ve mideyi etkilere sahiptir.</p>
<p>• <b>Demirhindi</b> : Pulpa Tamarindorum Müshil ve müleyyin bir etkiye sahiptir. Hiçbir tahriş edici etkisi yoktur.</p>
<p>• <b>Deniz Kadayıfı</b> : Solunum ve hazım sistemi nezlelerini giderir. Vücudu besleyici olarak da kullanılır.</p>
<p>• <b>Deniz Yosunu</b> : Metabolizmanın işleyişini hızlandırıyor. Troid hormonundaki dengesizlikleri engellen maddeler içeren su yosunu, metabolizmayı hızlandırıyor. Ayrıca, B vitamini, kalsiyum ve çinko içeren yosun; deriye, tırnaklara ve saça karşı etkili.</p>

<p>• <b>Dereotu</b> : Bitkinin kullanılan kısmı meyveleridir. Meyveler eylül sonunda toplanır ve gölgede kurutulur. Meyvelerinde sâbit ve uçucu yağ, pektin ve azotlu bileşikler vardır. Meyveler yatıştırıcı, mide ve bağırsak gazlarını önleyici olarak kullanılır. Hazımsızlık ve hıçkırığa tesiri iyidir. Yaprakları da yemek ve salatalarda kullanılır.</p>
<p>• <b>Deve çökerten</b> : Fructus Tribuli Taş düşürücü, idrar söktürücü ve kuvvet verici olarak kullanılmaktadır.</p>
<p>• <b>Devedikeni</b> : Ateş düşürür. Terletir ve vücuda rahatlık verir.</p>
<p>• <b>Domates</b> : Kanserden koruyucu ve yaşlanmayı zihinsel ve bedensel olarak yavaşlatıcı bir sebze. C ve E vitaminleri içerir. Domates zengin bir potasyum kaynağıdır ve çok az miktarda tuz bulunur. Yüksek kan basıncını düşürmeye yardımcı olur ve vücudun su tutmasını engeller. Kalp hastalıklarına ve prostat kanserine karşı etkili. 'Beta karotin'e yakın olan likopen içeriyor. Likopen vücudu kalp hastalıklarına karşı koruyan maddeler arasında yer alıyor. Araştırmalar domatesin prostat kanseri riskini azalttığını gösterdi. Haftada en az iki kez domates yiyen erkeklerin, diğerlerine oranla prostat kanserine yakalanma riskleri az</p>
<p>• <b>Dut</b> : Beyaz dut yaprakları idrar söktürür. Vücutta biriken suyu boşaltır. Aç karnına yenen beyaz dut bağırsak solucanlarını söktürür.</p>
<p>• <b>Dut meyvası</b> : Fructus Mori nigri Meyvalardan hazırlanan şurup, gargara halinde, ağız ve boğaz hastalıklarına (pamukçuk) karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Düğün Çiçeği</b> : Kavak merhemi ile birlikte hâricen basura karşı verilmektedir.</p>
<p>• <b>Ebegümece</b> : Göğsü yumuşatır. Öksürük keser. Mide bulantısı ve kusmaları önler. Ateşi düşürüp vücuda rahatlık verir. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Dişeti hastalıklarını tedavi eder.</p>
<p>• <b>Eğir kökü</b> : Rhizoma Calami aromaticum Gaz söktürücü, terletici ve antispazmotiktir. Dahilen Prostat, haricen ise romatizma için kullanılır.</p>
<p>• <b>Eğreltiotu</b> : Barsak parazitlerine karşı çok eski târihlerden beri kullanılmaktadır. Toz veya hulasa hâlinde alınır. Tavsiye edilen miktardan fazla alınmamalıdır.</p>
<p>• <b>Elma</b> : Günde bir elma yemek doktoru evinizden uzak tutar. İki elma yerseniz, kalp ve dolaşım sorunlarına karşı korunmuş olursunuz. Kolesterolü yok eder ve kabızlığı önler. Sindirimi kolaylaştırır. Kokusu rahatlatır ve kan basıncını düşürür. Artrit, romatizma ve gut hastalıklarına karşı da yararlıdır.</p>
<p>• <b>Enginar</b> : Kandaki üre ve kolesterolü düşürür. İdrar söktürür. Kandaki şeker miktarını ayarlar. Damar sertliği ve kalp hastalıklarını önler. Böbrekteki kumların dökülmesine yardımcı olur. Prostat, meme ve rahim ağzı kanserine karşı iyi gelir. Enginarın içinde bulunan Silymarin maddesinin, hücrelerin hasar görmesini engellediğine işaret eden araştırmacılar, ayrıca Silymarin maddesinin, prostat, meme ve rahim ağzı kanserini önleme konusunda da etkili olduğunu belirtti. Enginarın içinde, fiber, magnezyum, folate ve C vitamini bulunduğu, bu sebzeyi bol miktarda tüketenlerin, buldukları yaşın daha altında gösterdikler.</p>
<p>• <b>Fesleğen</b> : Öksürüğü keser. Baş dönmesini durdurur. Arı sokmasında faydalıdır. Ağız yaralarını tedavi eder. Fesleğen kokusu, sivrisinek ve tahtakurusu gibi haşaratları kaçıtır.</p>
<p>• <b>Fındık</b> : Bedeni ve zihni yorgunluğu giderir. Vücuda kuvvet verir. Nekahat devresinin çabuk geçmesini sağlar.</p>
<p>• <b>Funda ( Süpürge Otu)</b> : Bâzı türlerinin dalları ipek böcekçiliğinde askı olarak kullanılır.</p>

<p>Dalları çalı süpürgesi yapımında, ayrıca yakacak olarak kullanılır. Genel olarak idrar yolları taşlarına karşı idrar söktürücü olarak kullanılır. Funda ayrıca, ishal ve böbrek taşları tedavisinde kullanılır. Zeytinyağı ile hazırlanan merhemi çıban ve egzamada faydalıdır. Zayıflamak için de kullanıldığı bilinmektedir.</p>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelincik</b> : Nefes darlığı, astım ve bronşitte rahatlık verir. Kan tükürme ve kusmayı önler. Yanıkları iyileştirir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ginseng</b> : Ginseng Kalp kuvvetlendirici ve yorgunluğu gidericidir. Cinsel gücü artırıcı etkileri vardır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Greyfurt</b> : C vitamini bakımından çok zengindir. Yarım greyfurt günlük C vitamini ihtiyacının yüzde altmışını sağlar. Kolesterol oranını düşüren pektin maddesi bulunur. Kansere karşı koruyucu özellik taşır. İştah açar.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gül</b> : Gülden gülyağı ve gülsuyu elde edilir. Gülyağı kozmetik ve parfümeride kullanılır. Gülyağının antiseptik (mikrop öldürücü) etkisi vardır. Boğaz ve bademcik iltihaplarını giderir. Göz kanlanmaları ve göz nezlesinde etkilidir. Dâhilen ise hafif müshil etkilidir. Gülsuyu ve gül reçelleri halk arasında yaygın olarak kullanılır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gülhatmi</b> : Balgam söktürür. Vücuda rahatlık verir. Nezle ve öksürükten kaynaklanan şikayetleri giderir. Boğaz, bademcik ve diş eti iltihaplarında kullanılır. Barsak iltihaplarında etkilidir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Günlük</b> : Gummi Olibanum Dahilen kuvvet verici, yatıştırıcı, kabız, idrar artırıcı, adet söktürücü, adet getirici ve romatizma ağrılarını dindiricidir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Günlük Ağacı</b> : Ağacın yongaları kurutulur, günlük ve buhur olarak kullanılır. Nefes darlığını giderir. Tütsü olarak kullanılır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Güzelavratotu</b> : Ağrı kesici ilaç yapımında kullanılır. Ayrıca, mide, barsak, astım, kalp, sinir ve beyin hastalıklarının tedavisi için yapılan ilaçlarda da kullanılmaktadır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Halile ( Kara sarı)</b> : Fructus Myrobalani Sarı halile müshil, Kara halile ise kabız olarak kullanılır. Haricen ise yara iyileştiricidir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hanımeli</b> : Tıpta yaprakları gargara yapmak için, çiçekleri antispazmodik olarak, meyveleri de idrar söktürücü ve kusturucu olarak kullanılır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hardal tohumu</b> : Sinapis nigrae Haricen lapası, yakısı ve banyosu yapılır. Kanı cilde toplamak ve ağrı kesmek için kullanılır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Haşhaş</b> : Bitkinin kullanılan kısımları ham meyvelerinin çizilmesi ile elde edilen afyon, kurutulmuş ham meyveler, yapraklar, tohumları ve tohumlarından elde edilen yağdır. Bilhassa hâricen kullanılan bâzı merhemlerin bileşimine girer ve ağrı dindiricidir. Bileşiminde toplanma zamanına göre değişen afyon alkaloidleri vardır. Harici ağrı dindirici olarak, özellikle diş hekimliğinde kullanılır. Tohumlarının yağı ise, tohumları soğukta tazyik edilmesi sûretiyle elde edilen yağdır. Soğukta elde edilen yağın bileşiminde asitler az, sıcakta elde edilen yağın ise asitleri fazladır. Soğukta elde edilen yağ, bâzı merhemlerin bileşimine girer. Sıcakta elde edilen yağ, yemek yağı ve sanayide sabun yapımında kullanılır. İçerdiği zehirli maddeli dolayısıyla, hekim kontrolü ve tavsiyesi olmadan kesinlikle kullanılmamalıdır.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hatmi</b> : Ağız, boğaz ve dişeti iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak iltihaplarını giderir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hatmi çiçeği</b> : Flos Altheae Göğüs yumuşatıcı ve tahrişleri gidericidir.</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Havacıva</b> : Radix Alkannae Kabız ve yara iyileştiricidir.</li> </ul>

<p>• <b>Havuç</b> : Haftada beş kere yendiği takdirde Harvard'ın araştırmalarına göre kadınlarda kalp enfarktüsünü, felç tehlikesini yüzde 68 oranında azaltıyor. Günde iki havucun erkeklerde kandaki kolesterolü yüzde 10 oranında azalttığı görülmüştür. Her gün yenen bir havuç da akciğer kanseri tehlikesini yarıya indiriyor. Havuçtaki Beta-Karotin de gözleri yaşlılığın getirdiği görme zayıflığından koruyor ve bağışıklık sistemini kuvvetlendiriyor. Mide ve bağırsak kanamalarını önler, kansızlığı giderir, anne sütünü arttırır, yüz ve boyun kırışıklıklarını giderir, idrar ve bağırsak gazlarını söktürür, ülserdeki şikayetleri giderir. Kansere karşı etkili olduğu gibi cildin kurummasını da engelliyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor. Beta karotin (kansere neden olan serbest radikalleri durduruyor ve bağışıklık sistemini güçlendiriyor) içeren havucun en büyük özelliklerinden biri içerdiği bu maddenin cildin kurummasını engelleyen A vitaminine dönüşebilmesi.</p>
<p>• <b>Havuç tohumu</b> : Dauci carotae Midevi, gaz söktürücü, gebeliği önleyici ve cinsel gücü artırıcıdır.</p>
<p>• <b>Hayıt</b> : İdrar söktürür. Sancıları keser. Aybaşı kanamalarını düzenler. Anne sütünü artırır. Hazımsızlığı giderir. Karın ağrısı ve ishali keser. Ayak şişlerini indirir. Akrep ve arı sokmalarında kullanılır.</p>
<p>• <b>Hayıt tohumu</b> : Agni-Casti idrar artırıcı, gaz söktürücü ve yatıştırıcıdır.</p>
<p>• <b>Hindistancevizi</b> : İdrar söktürür. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur. Mide ağrılarını giderir.</p>
<p>• <b>Hint yağı</b> : Oleum Ricini İnce barsak üzerinde etkili olan ve tahriş yapmayan bir müshildir</p>
<p>• <b>Hodan</b> : Bitkinin çiçekleri ve yaprakları kullanılır. Fazla miktarda müsilaj, reçine, mâdenî tuzlar taşır. Yapraklar ve çiçekler ter verici, idrar ve balgam söktürücüdür. Boğaz ağrılarında ve öksürüğe karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Hurma</b> : Kalbimizin yeni dostu bulundu: Hurma Bugüne dek kalp ve damar hastalıklarından korunmada elmanın sihirli gücü biliniyordu. İsraili bilimadamları kalbin gerçek dostunun hurma olduğunu kanıtladı. İsraili bilim adamları, hurmanın, kalp ve damar hastalıklarından korunmak için önerilen elmadan daha etkili olduğunu açıkladılar. İsrail'de yapılan bir araştırmada, elma ve hurmanın yararları karşılaştırıldı. Hurmanın lif, mineral ve fenol açısından zengin olduğunu söyleyen bilim adamları, elmada daha fazla bakır ve çinko bulunduğunu, buna karşılık hurmada sodyum, potasyum, magnezyum, kalsiyum ve demir miktarlarının elmadan iki kat fazla olduğunu belirttiler. Bilim adamları, düzenli yenilmesi halinde kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan bu meyvelerin içindeki yararlı maddelerin daha çok kabuklarında bulunduğunu kaydettiler.</p>
<p>• <b>Hünnap</b> : Jujubae Göğüs yumuşatıcı, öksürük kesici, müshil ve kan temizleyicidir. Şeker hastalığına karşı da kullanılır.</p>
<p>• <b>Hüsnyusuf</b> : Mide üşütmesinden doğan şikayetleri giderir. İktidarsızlıkta da faydalıdır.</p>
<p>• <b>Ihlamur</b> : Ihlamur çiçeği yatıştırıcı, idrar verici, göğüs yumuşatıcı ve balgam söktürücü olarak çay halinde kullanılır. Ihlamur çiçeği banyosunun da yatıştırıcı bir özelliği vardır. Balla karıştırılıp içilirse mide ülserine faydalıdır. Kan dolaşımını düzenler.</p>
<p>• <b>Isırgan</b> : Dıştan tatbik edildiği zaman iç organlarda biriken kanı çeker. Burun kanamalarını keser. Balgam söktürür.</p>
<p>• <b>Ispanak</b> : Kalp hastalıklarına, felce, yüksek tansiyona, yaşlılığın getirdiği göz hastalıklarına, kansere, hatta psişik rahatsızlıklara karşı da etkili bir sebze. Göz hastalıklarına ve derideki lekelenmelere karşı etkili. Ispanak içerdiği iki kimyasal madde sayesinde görme bozukluklarına</p>

karşı etkili. Haftada 6 kez ıspanak yiyenlerin yüzde 86 oranında yaşı ilerlemesiyle birlikte ortaya çıkan derideki lekelenmeler gibi bir sorunlarının olmayacağını gösteriyor. Ayrıca yaşla birlikte ortaya çıkan göz hastalıklarına karşı da etkili. Bir porsiyon ıspanak, günlük demir ihtiyacımızın onda birini karşılıyor.

• **İğde çiçeği** : Flos Elaeagni Kabız, kuvvet verici ve antiseptiktir. C vitamini deposudur. Gripe karşı etkilidir.

• **İncir** : Bağırsakları yumuşatır. Kabızlığı giderir. Bronşit, öksürük ve boğaz ağrılarında faydalıdır. Enerji verir.

• **Kabak** : Tohumları (çekirdekleri) tenya ve kurt düşürücü olarak bilhassa çocuklarda kullanılmaktadır. Tohumlar dış kabuklarından ayrılarak dövülür, şekerle karıştırılarak verilebilir. Ortalama doz çocuklarda 40 gr büyüklerde takriben 100 gr'dir. Kabak çok besleyici özelliktedir C ve B1 vitamini ihtiva eder. Pişirilen etli kısmı yiyecekte başka çibana ve şiş yerlere lapa olarak da tatbik edilir.

• **Kafur** : Camphora Sinir sistemi, solunum ve kalp üzerinde uyarıcı etkileri vardır.

• **Kahve** : Kahvede kafein alkoliti vardır. Kafeinin az miktarının damarları genişletmek sûretiyle uyarıcı etkisi vardır. Kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, böbrek damarlarını genişleterek idrarı çoğaltır, solunumu hızlandırır. Kanı beyne çekerek, beynin faaliyetini arttırır ve narkotiklerle zehirlenmelere karşı kullanılır. Fazla miktarda alındığında uyarıcı etki fazlaşır, kalbin çarpıntısını arttırır, kulakların uğuldamasına sebep olur.

• **Kakao** : Kafeinden dolayı kahvede olduğu gibi yatıştırıcı ve uyarıcı etkisi vardır. Az miktarı kalbi kuvvetlendirir, sindirimi kolaylaştırır, idrar söktürür. Fazla miktarı zararlıdır.

• **Kakao yağı** : Oleum cacao Basur memelerini, kadınların göğüslerindeki yara ve çatlakları yumuşatmak için haricen kullanılır.

• **Kakule** : Cardamomi İştah açıcı, gaz söktürücü ve mideyi etkilere sahiptir. Kahveye konur.

• **Kantaron** : Çayı kuvvet verici, iştah açıcı, ateş düşürücü ve hazmı kolaylaştırıcı olarak verilir. Ayrıca astım ve mide ağrılarında da faydalı olduğu bilinir.

• **Karabaş Otu** : Ağrıları dindirir. Kalbe kuvvet verir. Balgam söker. Uyuşukluk giderir, zindelik verir.

• **Karabaş yağı** : Lavandulae Romanae Haricen ve dahilen antiseptik olarak kullanılır.

• **Karabiber** : Mideyi ısıtır. İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve barsaklardaki mikropları öldürür. Enerji verir. Afrodisyak özelliği vardır.

• **Karanfil** : Mikropları öldürür. Ağrıları dindirir. Sinirleri uyarır. Hazmı kolaylaştırır. Koku giderir. İştah açar.

• **Karanfil yağı** : Oleum Caryophylli Dişhekimliğinde antiseptik ve ağrı kesici olarak, dahilen ise gaz söktürücü olarak kullanılır.

• **Karnabahar** : Zihin yorgunluğunu giderir. Afrodisyak özelliği vardır. Sinirleri kuvvetlendirir. İdrar söktürür. Dalak hastalıklarına iyi gelir. Şeker hastalarına faydalı olduğu bilinir.

• **Karpuz** : Vücuttaki toksinleri temizler ve böbrekteki kumları eriterek sıhhat ve zindelik kazandırır. Ayrıca kemik gelişimine de yardımcı olur.

• **Kasımpatı** : Böcek öldürücü ilaç yapılır.

• **Katırtırnağı** : İdrar ve balgam söktürür. Hazmı kolaylaştırır. Böbrek ve safrakesesi taşlarının

düşürülmesine yardım eder. Mesane hastalıklarını tedavi eder. Romatizmada faydalıdır. Kabızlığı giderir. Kalp hastalıklarında kullanılır.

• **Kavun** : Kavun meyve olarak çok yenildiği gibi tohumları (çekirdekleri) de tıbbî olarak kullanılmaktadır. Olgun kavunların çekirdekleri kurutulur. Çekirdekler halk tabâbetinde öksürüğe karşı (çekirdekleri suda, suyu yarıya ininceye kadar kaynatılıp içilmesiyle) kullanılır. Ayrıca kavun, sinirleri yatıştırır, böbreklerdeki kanı temizler, taşların düşürülmesine yardımcı olur. Barsaklarda ülser ya da iltihab olanlarla, şeker hastaları ve yüksek tansiyonu olanlar yememelidir.

• **Kayın Ağacı** : Avrupa kayınının tohumlarından elde edilen yağ, yemek yağı olarak margarin endüstrisinde kullanılır. Kayın katranının distilasyonundan antiseptik olarak kullanılan kreozot elde edilir. Bu da dıştan romatizma ve deri hastalıklarına karşı kullanılır. Kabuklarının suda kaynatılmasıyla elde edilen su yüz lekeleri ve çilleri giderir.

• **Kaynanadili** : Dizanteri ve ishali giderir.

• **Kebabiye** : Cubebae Solunum sistemi antiseptiğidir. Belsoğukluğunda kullanılır.

• **Keçiboynuzu** : Olgun meyveleri gıda olarak kullanılır. Kuru meyvelerin temizlenmiş unu bilhassa süt çocuklarının mide ve barsak bozukluklarında kullanılır. Ayrıca göğsü yumuşatır ve balgam söker. Sigara tiryakileri için faydalıdır.

• **Kekik** : Bedeni kuvvetlendirir. Hazmı kolaylaştırır. Kalp çarpıntısını keser. Bağırsak iltihaplarını iyileştirir. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardım eder. Kandaki şeker miktarını azaltır.

• **Kekik yağı** : Oleum Thymi Dahilen safra artırıcı, kurt düşürücü ve ağrı dindirici, haricen ise antiseptik olarak kullanılır.

• **Kenevir** : Merkezî sinir sistemine etki eder, yatıştırıcı ve uyuşturucudur. Hazım sistemine pek tesiri yoktur.

• **Kereviz** : Kerevizde B vitamini, demir ve kireç vardır. Kereviz unutkanlığı ve sinir yorgunluğunu giderir, idrar söker, böbrek taş ve kumlarının düşürülmesine yardım eder, kan ve süt yapar, karaciğeri temizler. Şeker, yüksek tansiyon ve romatizma da da faydalıdır.

• **Kereviz tohumu** : Apii graveolentus Uyarıcı ve iştah açıcıdır. Prostat için kullanılır.

• **Kestane** : Kabuklarının suda kaynatılması ile elde edilen çay, ateş düşürür ve sinirleri yatıştırır. Meyvesi kasları kuvvetlendirir. Kan dolaşımını düzenler. Varis ve basur memelerinin meydana gelmesini önler. Karaciğer yorgunluğu ve şişliğini geçirir. Kansızlığı giderir. Damar sertliği ve yüksek tansiyondan şikayet edenlerle, şeker hastaları yememelidir.

• **Keten tohumu** : Semen Lini Müshil, sindirim sistemi iltihapları ve tahrişlerine karşı koruyucudur.

• **Keten yağı** : Oleum Lini Bezir yağı olarak bilinir. Yara ve yanık tedavisinde kullanılır.

• **Kına Ağacı** : Ayak terlemesine engel olur. Dolamada kullanılır. Uyuz ve egzamaya iyi gelir. Guatrın üzerine bağlanırsa fayda görülür. Ağız yaraları ve deri çatlaklarını tedavi eder, saçları besler ve kuvvetlendirir.

• **Kınakına** : Ateş düşürür. Sıtmayı tedavi eder. Tifoda faydalıdır. Ağır ve mikrobik hastalıkların nekahat devresini kısaltır. Cilt kaşıntılarında faydalıdır. İştah açar. Kuvvet verir. Kabızlığı giderir.

• **Kısa mahmut** : Chamaedrys midevi, uyarıcı, şeker hastalığına karşı etkilidir.

<p>• <b>Kızılıcık</b> : Kızılıcık meyvelerinden ezme, marmelat, meyve suyu yapılır. Kabız edici özelliği vardır. Gıdâ olarak istifâde edildiği gibi kabukları ateş düşürücü olarak kullanılır.</p>
<p>• <b>Kiraz</b> : Aspirin yerine kiraz Kiraz yemek ağrılarının dindirilmesinde aspirinden çok daha etkili oluyor. Michigan eyaletinde yaşayanlar, bu yörede çok yetiştiğinden, bol bol kiraz yiyorlar. Kimileri bu meyvenin gut ve mafsalsal iltihabından kaynaklanan ağrılara birebir olduğunu ileri sürüyor. Michigan Eyalet Üniversitesi'nden Muraleedharan Nair kirazda bulunan ve ''antosiyenin'' olarak bilinen kırmızı renkteki kimyasalların bu etkiyi yaratabileceğine dikkat çekiyor. Nair ve ekibi genelde uygulanana deneylerden yararlanarak söz konusu belişimlerin aspirin ve ibuprofen gibi ağrı kesicilerde bulunan enzimleri içerip içermediğini araştırdı. Ardından kimyasalların serbest radikallerin zararlı etkilerini yok edici özelliklerini inceleyerek bunları vitaminlerle karşılaştırdı. Sonuçta, 20 kirazda 12-25 miligram arasında antosiyenin bulunduğu ve bu maddenin ağrı kesici etkisinin aspirinden on kat daha fazla olduğu görüldü. Kirazda bulunan antosiyenin maddesinin E ve Ca vitaminlerine benzer antioksidan etkiler yarattığına da tanık olundu. Nair'e göre, günde 20 kiraz yemek bir aspirin almakla özdeş etki yaratıyor. Nair kirazdaki antosiyenin tablete dönüştürülmesine çalışıyor.</p>
<p>• <b>Kışniş</b> : İştah açıcı, barsak gazlarını giderici, teskin edici, bas dönmesine karşı kullanılır.Fazlası zararlıdır.</p>
<p>• <b>Kitre</b> : Tragacantha Boğaz hastalıkları ve iltihaplarında koruyucudur.</p>
<p>• <b>Kivi</b> : Bir kivide, bir portakalda olan C vitamininin iki katı vardır. Potasyum bakımından da zengindirler. Sindirimi kolaylaştırır ve kabızlığı önler.</p>
<p>• <b>Kudret narı</b> : Momordicae charantiae Mide ve barsak ülserine karşı dahilen kullanılır. Yara, çıban ve ekzemalarda haricen kullanılır.</p>
<p>• <b>Kuşburnu</b> : Çok yoğun vitamin zenginliği nedeniyle gözlerin dostudur. Vücuda dirilik sağlar. 100 gram kuşburnunda bir sandık portakala eşdeğer C vitamini vardır. İyi bir raşitizm ilacı, etkin bir kan temizleyicisidir. Güçlü bir kurt düşürücü ve bağırsak yumuşatıcısıdır. Mide kramplarına ve sindirim sistemi zorluklarına karşı faydalıdır. Romatizma ağrılarını gideriyor. Basur tedavisinde iyi sonuç veriyor.</p>
<p>• <b>Kuşkonmaz</b> : Hazımsızlığa karşı etkili. Antitoksit maddeler içeren bu sebze böbreği toksinlerden arıtıyor ve besinlerin hazmedilmesini kolaylaştırıyor</p>
<p>• <b>Lahana</b> : Kansere karşı etkili olduğu bilinen sebzelerin başında gelir. Bol miktarda B, C ve E vitamini, potasyum içerir. Özellikle meme ve rahim kanserine karşı etkilidir. Vücutta biriken zehirli maddelerin atılmasını sağlar. Kandaki şeker miktarını düşürür. Sarılık ve safra kesesi hastalıkları için iyidir. Astıma faydalıdır. Bağırsak kanserine karşı etkili. Lahana kanser hücrelerinin üremesini engelleyen kimyasal bir madde (isotiocyanates) içeriyor. ABD'de yapılan bir araştırmaya göre, haftada bir gün lahana yiyenlerin bağırsak kanseri olma riskleri üçte iki oranında azalıyor.</p>
<p>• <b>Lavanta</b> : Lavanta çiçeği, kuvvet verici, idrar söktürücü ve romatizmaya karşı çay hâlinde kullanılır. Çok iyi bir koku vericidir. Hâricen yatıştırıcı olarak da kullanılır. Parfümeri sanâyiinde kullanılan önemli bir bitkidir.</p>
<p>• <b>Mahlep</b> : Pruni mahaleb Afrodizyak, balgam söktürücü, nefes darlığı ve prostat için, ayrıca şeker hastalığına karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Mantar</b> : Bağıışıklık sistemini güçlendiriyor. Özellikle Çinliler'in ilaç niyetine yedikleri bu sebze, bünyeyi hastalıklara karşı koruyor ve bağıışıklık sistemini güçlendiriyor.</p>



<p>• <b>Marul</b> : Kemik erimesine karşı etkili. Sütten bile daha fazla kalsiyum içeren bu sebze, kemikleri güçlendirmesi açısından bir numara. 100 gramında, küçük bir bardak sütün içinde bulunan kalsiyumdan daha fazlasına sahip. Bu miktar günlük kalsiyum ihtiyacının dörtte birine tekabül ediyor.</p>
<p>• <b>Maydanoz</b> : Salata ve yemeklerin süsü maydanozun nerdeyse deva olmadığı dert yok gibi.. A ve C vitamini ile demir, kükürt, fosfor ve mangan elementleri deposu olan maydanoz sindirimi kolaylaştırıyor, böbrek taşlarını düşürüyor, görme gücünü ve anne sütünü artırıyor. Bir demir deposudur. Genellikle taze yenen maydanozda, kalsiyum, potasyum ve A vitamini vardır. Bir tutam maydanoz, günlük C vitamini ihtiyacının çoğunu karşılar. Böbrekleri çalıştırarak idrar getirir ve taşları düşürüyor , kan şekerini normal seviyede tutar ve kansere karşı da koruyucudur. Yatmadan evvel yenildiğinde sabahları tatlı bir nefesle uyanmamızı sağlar. Anne sütünü artırır. Vücuttaki zehirli maddeleri dışarı atar. Görme gücünü artırıyor, kaynatılıp içildiğinde ve cilde bu suyla pansuman yapıldığında sivilcelere iyi geliyor. Kaynatılan maydanozun suyu gözlere pansuman yapıldığında gözdeki iltihaplanmaları önüyor ve yanmayı geçiriyor. Kaynatılıp sirke ile saçlar yıkandığında saçların uzaması ve kuvvetlenmesini sağlıyor..</p>
<p>• <b>Mazı</b> : Yaprakları siğilleri yok etmekte kullanılır. Kozalağından barsak kurdu düşürücü ilaç yapılır. Gebe kalmayı önlemek için kullanılır. Bazı zehirlenmelerde panzehir olarak kullanıldığı bilinir. Basur memelerinde de faydalıdır.</p>
<p>• <b>Melekotu</b> : Kan dolaşımını düzenler. Terletir. Kurutulmuş melekotu dövülüp başa sürülecek olursa bitleri öldürür. Astım nöbetlerine faydalıdır.</p>
<p>• <b>Melissa</b> : Yapraklar yatıştırıcı, mîdevî, gaz söktürücü, terletici ve antiseptik etkilere sâhiptir. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Hafıza zayıflığına faydalıdır. Baş dönmesi ve kulak çınlaması gibi şikayetleri keser. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende de faydalıdır. Daha çok çay hâlinde kullanılır.</p>
<p>• <b>Menekşe</b> : Bitkinin çiçekli dalları idrar söktürücü, bâzı deri hastalıklarında kan temizleyici olarak ve romatizmaya karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Menengiç</b> : Terebinthina Chia Dahilen idrar ve solunum yolları antiseptiği olarak kullanılır.</p>
<p>• <b>Mersin</b> : Meyveleri yemiş olarak, kabızlık giderici ve antiseptik olarak kullanılır.</p>
<p>• <b>Mersin yağı</b> : Oleum Myrti Dahilen bronşit, verem ve belsoğukluğu gibi hastalıkların tedavisinde ve şeker hastalığına karşı kullanılmaktadır.</p>
<p>• <b>Meyankökü</b> : Grip, nezle, anjin ve nefes darlığına faydalıdır. Öksürük ve balgam söktürür. Yüksek tansiyonu düşürür.</p>
<p>• <b>Mısır</b> : Yüzde 18.3 gibi yüksek oranda lif içeriyor. Mısırın içeriğindeki yüksek karbonhidrat, enerji seviyenizi yükseltir. İçinde protein, kalsiyum, demir, fosfor, A ve B2 vitaminleri bulunur.</p>
<p>• <b>Mısır püskülü</b> : Stylus Maydis İdrar söktürücü ve taş düşürücüdür.</p>
<p>• <b>Mine Çiçeği (Güvercin otu)</b> : Tıbbî olarak, kabız edici, teskin edici etkisi vardır. Baş ve mafsalsız ağrıları dindirir. Yorgunluğu ve uykusuzluğu giderir.</p>
<p>• <b>Muskat</b> : Myristicae Gaz söktürücü ve antiseptik olarak bilhassa karın ağrıları için kullanılır.</p>
<p>• <b>Muz</b> : Folik asit, potasyum ve B6 vitamini bakımından son derece zengin bir meyvedir. Potasyum krampları önler.</p>
<p>• <b>Mürsafi</b> : Gummi Myrrihae Antiseptik ve uyarıcıdır. Bilhassa solunum yolu hastalıklarına karşı</p>

kullanılır.

• **Nane** : Yaprakları çay hâlinde yatıştırıcı, mîdevî, gaz söktürücü, bulantıyı giderici olarak kullanılır. Bunun yanında çeşitli ilâçların terkinde kullanıldığı gibi, yaprakları çiğ veya kurutulmuş olarak yemeklere konur. Nâne esansı, çok miktarda zehir etkili olmasına karşılık az miktarı mîde ağrılarında ve bulantılara karşı kullanılabilir. Nâne uçucu yağı da oldukça fazla kullanılan bir yağdır.

• **Nane yağı** : Menthae Piperitae Hafif antiseptik, ferahlatıcı, koku verici ve mide bulantılarını giderici olarak kullanılır.

• **Nar** : Vücudu kuvvetlendirir. İshali keser. Burun poliplerine faydalıdır. Şerit düşürür. Kalbi kuvvetlendirir. Mide, bağırsak hastalığı olanlar, küçük çocuklar ve hamileler fazla kullanmamalıdır.

• **Nazarotu** : Ekzama, basura karşı ve tütsü olarak kullanılır.

• **Nergis** : Kusturucu ve ishal etkilidir. Kurutulmuş çiçekleri yatıştırıcı , müşil ve ateş düşürücü olarak çay hâlinde kullanılır.

• **Nilüfer** : Kökleri kabız edicidir. Beyaz nilüferin çiçekleri, yatıştırıcı ve uyuşturucudur.

• **Nohut** : Vücudu kuvvetlendirir. Anne sütünü arttırır.

• **Oğulotu** : Folium Melissa Yatıştırıcı, midevi, terletici ve antiseptiktir.

• **Okaliptus** : Özellikle solunum yolu hastalıklarında kullanılır.Öksürüğü keser, boğaz ve burun iltihaplarını giderir. İdrar yollarını temizler. Hâricen deri üzerine sürülmek sûretiyle antiseptik olarak da kullanılır. Okaliptus yaprakları doğrudan doğruya kaynatılarak kullanıldığı gibi, yağının tıpta da pekçok faydaları vardır. İlâç olarak veya kaynatma ile buğu, koku hâlinde de kullanılır. Yapraklar nefes darlığı, kabız, balgam söktürücü olarak, haşere sokmalarına, her nevî ateşlenmeye, nezle, nevralji, bronşit, romatizma, şeker, üremi gibi hastalıklarda, yağ veya ekşitilerek sirke, toz sabun, pudra ve mâcun şeklinde kullanılır.

• **Okaliptüs yağı** : Oleum Eucalypti Antiseptik olarak haricen kullanılır.

• **Ökseotu** : Kalbin atışlarını arttırır. Damar kireçlenmelerinde faydalıdır. Sara ve akciğer kanamalarında kullanılır.

• **Pancar** : Karaciğerin düzenli çalışmasını sağlar. Kansızlığı giderir. Şeker hastalığı ve vereme karşı korur. Mide ve barsakları kuvvetlendirir. Sinirleri yatıştırır.

• **Papatya** : Çiçek durumu başları, çiçek açmadan önce toplanarak gölgede kurutulur.Çay hâlinde sabahları aç karnına bir bardak içilebilir. İdrar çoğaltıcı, iştah açıcı, yatıştırıcı ve gaz söktürücü etkilere sâhiptir. Basur memelerinde ağrı kesici, tedâvi edici etkiye sâhiptir. Boyar madde olarak da kullanılır.

• **Patates** : Kızarmış yemezseniz kilo aldırılmaz. Sindirimi kolaylaştırır, kabızlığı önler. Yorgunluğa karşı birebirdir. Bol miktarda C vitamini ve protein içerir. Halsizliğe karşı etkili. Vücuda enerji veren madde olan karbonhidrat içeren patates, C ve E vitaminleri ve beta karotin açısından en zengini. 100 gram patatesten 80 kalori, 2 gram protein, 17 mg karbonhidrat, 7 mg kalsiyum, 53 mg fosfor, 20 mg C vitamini var. Yılın hiçbir zamanı bulmakta da güçlük çekmezsiniz. Her zaman söylenir, bir kez daha söylene sorun olmaz; patatesin besin değerinin büyük kısmı kabuğunda olduğundan soymak yerine özel bıçağı ile kazımak daha iyidir. Yine kabukları soyularak pişirilen patates C vitamini yüzde 25'ini kaybediyor. Bu nedenle patatesi fırında kabuğuyla veya buharda ya da az suda pişirmek gerek.

<p>• <b>Patlıcan</b> : Kansızlığı giderir. Karaciger ve pankreasın düzenli çalışmasını sağlar. Kilo vermeye yardımcı olur. Böbrek yanmaları ve ağrılarını keser. Sinirleri yatıştırır. Kalp çarpıntılarını giderir. Cilt hastalıkları, şeker, mide, barsak ve karaciğer hastalıkları aşırı derecede olanlar yememelidir.</p>
<p>• <b>Pelinotu</b> : Herba Absinthii Midevi, ateş düşürücü, adet getirici etkileri vardır.</p>
<p>• <b>Pırasa</b> : İdrar söktürür. Mide rahatsızlığına iyi gelir. Kabızlığı giderir. Basur memeleri için faydalıdır. Böbreklerdeki kum ve taşların düşürülmesine yardımcı olur.</p>
<p>• <b>Portakal</b> : Antioksidantlar ile dolu bir meyve. Kanseri önleyici olarak bilinen bütün maddeleri içeriyor. Ayrıca bol miktarda C vitamini içeriyor. Kilo almaya engel olur. Kandaki kolesterolü düşürür. Vücudun C vitamini, potasyum, protein, B ve E vitaminleri ile kalp hastalıkları ve antikanserojen maddeler ile kanser riskini azaltıyor, kolesterolü düşürüyor</p>
<p>• <b>Rezene</b> : Foeniculi Midevi, gaz söktürücü ve süt artırıcıdır.</p>
<p>• <b>Safran</b> : Sinir sistemini uyarıcı, iştah açıcı, âdet söktürücü, koku ve renk verici olarak kullanılır. Fazla miktarda kullanılmamalıdır. Hamileler kesinlikle kullanmamalıdır.</p>
<p>• <b>Salatalık</b> : Salatalığın kendisi ya da suyu cildimizi bir tonik kadar temizler. Salatalık kabızlığı önler, böbrek ve kalp hastalıklarında vücutta biriken suyun atılmasına yardımcıdır. Kalp hastalıkları ve enfeksiyonlara karşı etkili. Kükürt içeriyor ve bu madde vücudun enfeksiyonlara karşı dayanıklılığını artırdığı gibi, kolestrolü de düşürüyor.</p>
<p>• <b>Salep</b> : Öksürük ve bronşite faydalıdır. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Zihni çalıştırma gücünü arttırır.</p>
<p>• <b>Sandalos</b> : Sandaraca Haricen ve dahilen romatizma ağrılarını dindirici olarak etkilidir.</p>
<p>• <b>Sarı kantoron</b> : Herba Hyperici Dahilen antispazmotik, kabız, yatıştırıcı, haricen ise antiseptik ve yara iyileştiricidir.</p>
<p>• <b>Sarısabır</b> : Aloe Kalın barsağa etkili bir müshildir.</p>
<p>• <b>Semizotu</b> : Mide ve barsak kanamalarında ve kanlı idrarda faydalıdır. Kanı temizler. Şeker hastalığında susuzluğu giderir. Uykusuzluk, sinir ve zihin yorgunluğunda faydalıdır.</p>
<p>• <b>Servi kozalağı</b> : Cupressi Çocukların gece işemelerinde, haricen basura ve kokulu ayak terlemelerine karşı kullanılır.</p>
<p>• <b>Siğla yayı</b> : Styrax Liquidus Haricen antiseptik, yara iyi edici ve anti paraziter olarak kullanılır.</p>
<p>• <b>Sinameki</b> : Memleketimizde çok kullanılan müshil ilâcdır. Kolit ve spastik kabızlıkta kullanılmaz.</p>
<p>• <b>Soğan Ve Sarımsak</b> : Yüksek tansiyon ve kalp hastalığı tehlikesini azaltırlar. Soğan, mide kanserine yakalanma riskini; sarımsak da bağırsak kanserine yakalanma riskini azaltıyor. Sarımsağın mayasında bulunan maddeler hücrelerin zarar görmesini önleyerek, vücudu erken yaşlanmaya karşı koruyor. Antibiyotik ve nefes darlığını gideren bileşimler içeren sarımsak bağışıklık sistemini de kuvvetlendiriyor. Kalbe ve alerjik hastalıklara karşı etkili. Soğan içerdiği kimyasal maddelerle kalbimizi güçlendiriyor ve alerjik reaksiyonları engelliyor. Newcastle'da yapılan araştırmalar, düzenli bir şekilde soğan yiyenlerin damarlarının tıkanma riskinin azaldığını gösteriyor.</p>
<p>• <b>Soya</b> : Uzun yaşamak isteyen herkes mutlaka soya tüketmelidir. Soya, içerisinde östrojen hormonuna benzer işlev gören ve bu hormonun etkilerini sulandıran bir madde içerir ve buda</p>

kadın bünyesi için son derece yararlıdır. Çünkü, hücre yenilenmesini hızlandıran östrojen hormonunun aşırı üretimi, göğüs, rahim ve boyun kanserine yakalanma riskini çok arttırır.
• <b>Sumak</b> : Kabız edici, kan kesici, antiseptik etkili olup, ayrıca boğaz ve diş etleri hastalıklarında gargara hâlinde kullanılır. Sumak meyveleri de tanen, uçucu yağ ve organik asitler ihtivâ eder. Baharat olarak çok kullanılır.
• <b>Susam</b> : Nefes darlığı ve bronşitte faydalıdır.
• <b>Susam yağı</b> : Oleum Sesami Dahilen müshil olarak etkilidir. Şeker hastalığına karşı da kullanılır.
• <b>Şahtera</b> : Herbe Fumariae İdrar artırıcı, yatıştırıcı, zayıflatıcı ve tansiyon düşürücüdür.
• <b>Şebboy</b> : Tohumları kalp üzerine etkili bileşikler taşır.Ayrıca idrar söktürücü ve kabızlığı giderici etkisi vardır.
• <b>Şeftali</b> : Çiçekleri kabızlığı giderir ve barsak solucanlarını düşürür. Meyvesi hazmı kolaylaştırır.İdrar yollarını temizler. Bol miktarda idrar söktürür. Basur memelerinden doğan şikayetleri giderir. Safra kesesi ve böbrekler için faydalıdır.
• <b>Şeytancersi</b> : Gummi Asa foetida Sinir sistemi yatıştırıcısı, hazmı kolaylaştırıcı ve gaz söktürücüdür.
• <b>Taflan</b> : Yapraklardan elde edilen taflan suyu öksürük dindirici olarak kullanılır.Taze meyveleriyse meyve olarak yenilmektedir. Kurutulmuş meyvelerinin tohumlarıysa şeker hastalığına karşı kullanılır.Tâze meyveleri taş düşürücü olarak da kullanılmaktadır.
• <b>Tarçın</b> : Ruhi sıkıntıları giderir. Sürmenajda faydalıdır. Kalbi kuvvetlendirir. İştah açar, hazmı kolaylaştırır.
• <b>Tarçın yağı</b> : Oleum Cinnamomi İştah açıcı ve midevi olarak dahilen kullanılır
• <b>Tere</b> : İştah açar. Hazmı kolaylaştırır. Bronşları temizler, öksürük söktürür. İdrar söktürür, böbrekleri ve idrar yollarını temizler. Kanser, anemi ve lif hastalıklarına karşı etkili. Tere kanserle savaşan sebzelerin arasında olduğu gibi aynı zamanda en fazla kalsiyum, demir ve folik asit içerenlerin başında geeliyor. Tere gibi yeşil sebzeler yiyen kadınların, life ilişkin hastalıklara yakalanma riskleri daha az.
• <b>Turp</b> : Böbreklerdeki mikropları öldürür. Kum ve taşların dökülmesine yardımcı olur. Karaciğer şişliğini indirir. Sarılıkta faydalıdır. Safra taşlarının düşürülmesine yardımcıdır. Romatizma, siyatik astım ve bronşite faydalıdır.
• <b>Üvez</b> : Özellikle bir şeker olan üvez şeker hastaları rejimi için iyi bir tatlandırıcıdır. Meyveleri ve yaprakları kabız edicidir. Yine meyveleri idrar söktürücü, kadınlarda âdetleri kolaylaştırıcı etkilere sâhiptir. Meyveler C vitaminince zengindir. Yapraklarının çayı şeker hastalığına karşı kan şekerini düşürücü olarak kullanılmaktadır. Zararsızdır.
• <b>Üzerklik</b> : Bağırsak kurdundan prostata, hemoroitten karın ağrısına pek çok hastalığa iyi gelmektedir.
• <b>Üzerklik tohumu</b> : Semen Pegani Kurt düşürücü, adet söktürücü, uyuşturucu, terletici ve yatıştırıcıdır.
• <b>Vişne</b> : İshali keser. Ateşi düşürür. İdrar söktürür. Vücuda rahatlık verir.
• <b>Yaban gülü</b> : Kabız edici, idrar söktürücü olarak, böbrek ve safra taşlarına karşı kullanılır. C vitamini yönünden zengin olduğu için de bâzı bölgelerde marmelât yapımında kullanılır.

• <b>Yasemin</b> : Çiçeklerinden hazırlanan çay göğüs yumuşatıcı ve sinirleri yatıştırıcı olarak kullanılır.
• <b>Yenibahar</b> : Damar sertliğini önler. Hazmı kolaylaştırır. Mide ve bağırsak gazlarını giderir.
• <b>Yermalması</b> : Şeker hastaları için faydalıdır. Besleyicidir. Vücudun direncini arttırır. Kabızlığı giderir
• <b>Yılan yastığı</b> : Ateşi düşürür. Terletir, vücuda rahatlık verir. Sinirleri uyarır.
• <b>Yosun</b> : Haşlaması barsak kurtlarını döker. Saçlar yikanırsa kuvvetlendirir.
• <b>Yulaf</b> : Çocukların hazım güçlüklerini giderir. Bedeni ve ruhi yorgunlukları giderir. Kandaki şeker miktarını azaltır
• <b>Zahter</b> : <i>Satureja hortensis</i> Şeker hastalığına karşı kullanılır.
• <b>Zerdeçal</b> : <i>Curcuma longa</i> Midevi, gaz söktürücü ve safra artırıcıdır.
• <b>Zeytin</b> : Zeytinyağı, safrayı artırır. Karaciğeri çalıştırır. Karaciğer ağrılarını keser. Sarılıkta faydalıdır. Yaprak ve kabukları yüksek tansiyonu düşürür. Kandaki şeker miktarını düşürür. Bağırsak solucanlarının düşürülmesine yardımcı olur.
• <b>Zulumba</b> : <i>Rhizoma Zedoariae</i> İştah açıcı, uyarıcı, idrar artırıcı, balgam ve gaz söktürücüdür.