

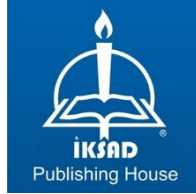
Evde **BİTKİSEL TEDAVİ** **UYGULAMALARI**



EVDE BİTKİSEL TEDAVİ UYGULAMALARI

Doç. Dr. Muhammet Ali GÜNDEŞLİ

DOI: <https://www.doi.org/10.5281/zenodo.18141527>



Copyright © 2025 by iksad publishing house
All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, distributed or transmitted in any
form or by
any means, including photocopying, recording or other electronic or mechanical methods, without the
prior written permission of the publisher, except in the case of
brief quotations embodied in critical reviews and certain other noncommercial uses permitted by
copyright law. Institution of Economic Development and Social
Researches Publications®
(The Licence Number of Publicator: 2014/31220)
TÜRKİYE TR: +90 342 606 06 75
USA: +1 631 685 0 853
E mail: iksadyayinevi@gmail.com
www.iksadyayinevi.com

It is responsibility of the author to abide by the publishing ethics rules.
Iksad Publications – 2025©

ISBN: 978-625-378-559-8
Cover Design: Muhammet Ali GÜNDEŞLİ
December / 2025
Ankara / Türkiye
Size: 21x29,7 cm

Önsöz

Bir fincan bitki çayı, yalnızca sıcak bir içecek değil; binlerce yıllık bir şifa geleneğinin bugüne taşınmış halidir.”

Her ev bir laboratuvar olabilir. Her mutfak bir eczaneye dönüşebilir. Bu kitap, doğanın iyileştirici gücünü **evinizin içinde, ellerinizin arasında** hissetmeniz için hazırlandı. Çünkü çoğu zaman en etkili tedaviler, raflarda değil; **demlikte, bardakta, merhemlerde** gizlidir.

“Şifanın buharı, bazen annenizin demlediği bir rezene çayından yükselir.”

Evde bitkisel tedavi uygulamaları, fitoterapinin en insani, en sade, en etkili hâlidir. Bu yöntemler; karmaşadan uzak, doğaya yakın, kolay uygulanabilir ve bin yıllardır kullanılan tekniklerdir.

Ama her uygulama gibi, burada da **bilgi, dikkat, güvenlik ve denge** şarttır

Bu amaçla: Şifa bazen reçetede değil; kaynayan suyla açılan bir çiçekte gizlidir. bu nedenle bitkiyi çok iyi tanımak ve bilmek gerekir. Eğer bitkiyi tanımadan demlersen, bilinmeyeni içmek ile eş değerdir. Sizler bir yaprağı doğru demlendiğinizde, ilaç kadar güçlü olabilir. Onun için evde yapılan bir çay, **eğer bilgiyle hazırlanmışsa şifa verir; eğer kulaktan dolmaysa risk taşır.”**

Bu kitap, okuyucunun doğayla **fiziksel temas kurduğu ilk yer** olacak. Buradaki tarifler sadece uygulanabilir değil, aynı zamanda okuyucunun şifa yolculuğuna **dokunarak katılmasını sağlayan deneyimler** olacak.

Çünkü **bilgi ancak uygulandığında anlam kazanır**

Doç. Dr. Muhammet Ali GÜNDEŞLİ

Evde Bitkisel Tedavi Uygulamaları

BİTKİSEL ÇAYLAR VE DEMLENME YÖNTEMLERİ

Bitki çayları, insan varoluşundan günümüze bitkisel tedavilerin en yaygın ve en eski uygulama yöntemlerinden biridir. Binlerce yıldır farklı kültürlerde hastalıkları önleyici, iyileştirici, tedavi edici, sağlığı korumak ve geliştirmek amacıyla kullanılan bitki çayları, modern dünyada da popülerliğini sürdürmektedir. Bitkisel çaylar, bitki yapraklarının, çiçeklerinin, köklerinin, tohumlarının veya kabuklarının sulu ekstraktlarından hazırlanan uygulamam yöntemidir. Doğru bitkinin seçimi, uygun demleme yöntemi ve kullanım süresi bitki çayının etkinliğini ve güvenliğini belirlemede en önemli parametrelerdir.

Bitki Çayı Hazırlama Yöntemleri

Bitki çaylarının etkili ve güvenli bir şekilde hazırlanması için uygun fermantasyon yöntemlerinin uygulanmasını gerektirir. Bitkinin hangi kısmının ve hangi amaçla kullanıldığına bağlı olarak infüzyon, kaynatma ve soğuk infüzyon gibi farklı infüzyon yöntemleri önerilebilir. Bu yöntemler aşağıda ayrıntılı olarak açıklanmaktadır.

1. İnfüzyon (Demleme) Yöntemi

Demleme yöntemi bitki çayları hazırlamada en yaygın yöntemlerden biridir ve genellikle bitkilerin hassas kısımları (yaprak, çiçek) için kullanılır. İnfüzyon yöntemi, bitkisel bileşenlerin kaynar su ile kısa süreli temas yoluyla çözünmesini sağlar.

Kullanılan bitkiler: İnfüzyon yöntemi bitkilerin yaprak, çiçek, körpe sap ve küçük kısımlarına uygundur. Örneğin papatya, nane, melisa, yeşil çay ve adaçayı gibi şifalı bitkiler infüzyon yöntemi kullanılarak hazırlanır.

Hazırlama adımları:

- *Bitkileri hazırlayın:* Bir kaşık (kuru) veya bir kaşık (taze) kuru veya taze otlar alın.
 - *Suyu kaynatın:* Bir bardak suyu kaynatın ve kaynattıktan sonra biraz soğumasını bekleyin. Bitkinin özellikle hassas kısımlarına zarar gelmemesi için suyun birkaç dakika kaynatılması önemlidir.
 - *Bitkileri suya ekleyin:* Bitkilerin üzerine kaynamış ve hafif soğuk suyu dökün.
 - *Demlenmeye bırakın:* bardağı bir kapak veya tabakla kapatın ve 5 ila 10 dakika bekletin. Bu süre bitkilerin içeriğinin tamamen suya geçmesi için yeterlidir.
 - *Süzün ve servis yapın:* Fermantasyon süresi bittikten sonra çayı süzün ve hemen tüketin.
 - *Önemli noktalar:* İnfüzyon yöntemi sırasında suyun kaynamaması (80-90°C) ve infüzyon süresinin 10 dakikayı geçmemesi önemlidir. Aksi takdirde çayın tadı acılaşabilir ve bazı faydalı maddeler zarar görebilir.
-

2. Dekoksiyon (Kaynatma) Yöntemi

Kaynatma, bitkinin en güçlü kısımlarını (kök, kabuk, tohum) üretme yöntemidir. Bu yöntemde otlar kaynar suda daha uzun süre bekletilir, böylece bitkinin sert kısımlarındaki bileşenler çözünür hale gelir.

Kullanılan bitkiler: Kaynatma yöntemi kök, ağaç kabuğu, tohum ve sert yapraklar için uygundur. Zencefil, meyan kökü, tarçın kabuğu, karahindiba kökü ve kuşburnu gibi otlar kaynatma yöntemiyle hazırlanır.

Hazırlama adımları:

- *Bitkileri hazırlayın:* Bir kaşık dolusu kuru veya taze bitki parçasını alın.
- *Soğuk su ekleyin:* Bitkinin parçalarını bir tencereye koyun ve bir bardak soğuk su ekleyin.
- *Kaynatma:* Karışımı yüksek ateşte kaynatın.
- *Kaynatmaya devam edin:* Su kaynadıktan sonra ateşi kısın ve 10-20 dakika kısık ateşte pişirmeye devam edin. Bu süre bitkideki bileşenlerin tamamen su tarafından emilmesini sağlar.
- *Süzün ve servis yapın:* Süre sonunda çayı süzün ve hemen tüketin.
- *Önemli noktalar:* Kaynatma yönteminde kaynama süresine dikkat edilmelidir. Çok uzun süre demlemek çayın tadının acı olmasına ve bazı uçucu bileşenlerin kaybına neden olabilir.

3. Soğuk Fermantasyon Yöntemi (Maserasyon)

Soğuk fermantasyon veya maserasyon yöntemi, bitki çaylarının soğuk suda uzun süre bekletilmesini içeren bir fermantasyon yöntemidir. Bu yöntem ısıya duyarlı bileşenleri korumak için kullanılır.

Kullanılan bitkiler: Isıya duyarlı otlar için veya daha hafif tatlar elde etmek için soğuk demleme kullanılabilir. Nane, lavanta ve gül yaprakları gibi otlar soğuk fermantasyon yöntemi kullanılarak hazırlanabilir.

Hazırlık adımları:

- *Otları hazırlayın:* Bir kaşık dolusu kuru ot veya bir kaşık dolusu taze ot alın.
- *Soğuk su ekleyin:* Bitkileri bir kâseye veya kaba koyun ve bir bardak soğuk su ekleyin.
- *Durmasını bekleyin:* Karışımı kapalı bir kapta buzdolabında 6 ila 12 saat bekletin. Bu süre zarfında bitkinin bileşenleri yavaş yavaş sudan geçer.
- *Süzün ve servis yapın:* Son olarak çayı süzün ve soğuk, tercihen buzla birlikte tüketin.
- Önemli noktalar: Soğuk demleme yönteminde suyun temiz ve güvenilir olması önemlidir. Bu yöntemle yapılan çayların daha hafif bir tada sahip olacağını da belirtelim.

4. Kombine Demleme Yöntemi

Bazı bitki çayları, demleme ve fermantasyon yöntemlerinin birleşimiyle hazırlanabilir. Bu, bitkinin farklı kısımlarının (örneğin kökleri ve yaprakları) aynı çayda kullanılması durumunda uygulanır.

Kullanılan bitkiler: Bitkinin yaprakları/çiçekleri ve kökleri/kabukları çaya uygundur. Örneğin bu yöntemle zencefil (kök) ve nane (yaprak) kombinasyonu hazırlanabilir.

Hazırlama adımları:

- *Kökler ve kabuklar:* Öncelikle kökleri ve kabukları kaynatma yöntemini kullanarak kaynatın.
- *Yaprakları ekleyin:* Kaynatmanın son dakikalarında yaprakları veya çiçekleri karışıma ekleyin ve birkaç dakika daha kızartın.
- *Demlenmeye bırakın:* Isıyı kapatın ve çayı 5 ila 10 dakika demlenmeye bırakın.
- *Süzün ve servis yapın:* Çayı süzün ve hemen tüketin.

- **Önemli Noktalar:** Kombine demleme yöntemi, tüm çay bileşenlerinin optimum ekstraksiyonunu garanti eder. Ancak her bitkinin doğru zamanda eklenmesine dikkat edilmelidir.

Bitki Çaylarının Saklanması ve Tüketilmesi

Bitki çaylarının saklama koşulları tazelik ve etkinlik açısından önemlidir. Kurutulmuş otlar serin, kuru ve karanlık bir yerde, hava geçirmez kaplarda saklanmalıdır. Demlenen çaylar en kısa sürede, mümkünse 24 saat içerisinde tüketilmelidir. Soğuk demlenmiş çaylar birkaç gün buzdolabında saklanabilir ancak taze tutulması önemlidir.

Doğru yöntemlerle etkili demleme

Bitki çaylarının doğru fermantasyon yöntemleriyle hazırlanması, lezzetin ve tedavi edici etkilerin maksimuma çıkmasını sağlar. İnfüzyon, kaynatma ve soğuk hazırlama yöntemleri, çeşitli bitki bileşiklerinin ekstraksiyonu için özel teknikler sağlar. Bu yöntemlerin bilinçli kullanımı bitkisel tedavilerin evde güvenli ve etkili bir şekilde uygulanmasına olanak sağlar.

Bitki Çaylarının İnfüzyon Süresi ve Dozu

Bitki çaylarının infüzyon süresi ve dozu çayın etkinliğini ve güvenliğini belirleyen önemli faktörlerdir. Çok uzun süre demlenen veya yanlış dozda demlenen bitki çayları beklenmedik yan etkilere neden olabilir.

• **Hazırlama süresi:**

Fermantasyon yönteminde bitki çayının hazırlanma süresi genel olarak 5 ila 10 dakika arasında olmalıdır. Bu süre bitkisel içeriklerin düzgün bir şekilde çıkarılması için yeterlidir ancak çayın çok sert olmasını engeller.

Kaynatma yönteminde köklerin ve kabuğun daha güçlü bir yapıya sahip olması nedeniyle 10 ila 20 dakikalık bir kaynatma süresi önerilir.

• **Dozaj:**

- Bitki çayının genel dozu, bir bardak suya bir çay kaşığı kurutulmuş ot veya bir çay kaşığı taze bitki eklemektir. Ancak bazı şifalı bitkilerde dozaj farklılık gösterebilir.

- Doz aşımından kaçınılmamalıdır ve günde 2 ile 3 bardak bitki çayı içmek genellikle güvenli kabul edilir.

Bitkisel ayların Faydaları ve Kullanım Alanları

Bitkisel aylar, insan sağlığını önleyici, destekleyici ve çeşitli rahatsızlıkları hafifletmek amacıyla kullanılan doğal tedavi yonemlerinden en çok kullanılan ve en önemlilerinden biridir. Bitkisel ayların faydaları, kullanılan bitkiye bağlı olarak değişiklik gösterebilir. İşte yaygın olarak kullanılan bazı bitkisel çaylar ve faydaları: (Miktar Kişiye göre değişiklik göstermektedir)

Adaçayı

- **Faydaları:** Antiseptik, hafıza güçlendirir, soğuk algınlığına karşı koruyucudur.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş adaçayı yaprağı, bir bardak kaynar suya ekle, 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Ahududu Yapradı ayı

- **Faydaları:** Doğum hazırlığında olan hamilelerde rahim kaslarını güçlendirici, menstrüel rahatlatıcı etki
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş ahududu yaprağı, bir bardak kaynar suya ekle ve 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak (Hamilelikte doktor onayıyla kullanılmalıdır).

Alı ayı

- **Faydaları:** Kardiyovasküler sağlığını destekleyici, kan basıncını düzenleyici, antioksidan.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş alı yaprağı veya meyvesi, bir bardak kaynar suya ekle ve 10-15 dakika demleyerek ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Altınmhr ayı

- **Faydaları:** Antimikrobiyal etki, bağışıklık güçlendirir ve soğul algınlığını rahatlatıcı ve önleyici etki
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş altın mühür kk, bir bardak suya ekle ve 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Ardıç Tohumu ayı

- **Faydaları:** İdrar sktrc, sindirim rahatlatıcı, antiseptik etki yapar
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı ezilmiş ardıç tohumu, bir bardak suya ekle 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Aynisefa Çayı

- **Faydaları:** Antiseptik, yara iyileştirici, anti-enflamatuar etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş aynisefa çiçeği, bir bardak kaynar suya eklenir. 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Çemen Otu Çayı

- **Faydaları:** Sindirim destekleyici, kan şekerini düzenleyici, laktasyonu artırıcı.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı ezilmiş çemen tohumu, bir bardak suya eklenir. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Defne Yaprığı Çayı

- **Faydaları:** Sindirim destekleyici, antioksidan, soğuk algınlığına karşı koruyucu etkileri ile bilinir.
- **Hazırlama:** Bir-iki defne yaprağı, bir bardak suya eklenir. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Ekinezya Çayı

- **Faydaları:** Bağışıklık güçlendirici, soğuk algınlığı ve grip önleyici etki yapar.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş ekinezya, bir bardak kaynar suya ekle, 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Ginseng Çayı

- **Faydaları:** Enerji verici, bağışıklık güçlendirici, zihinsel performansı artırıcı etkileri ile bilinmektedir.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş ginseng kökü, bir bardak suya ekle, 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Ginkgo Biloba Çayı

- **Faydaları:** Hafıza güçlendirici, dolaşımı iyileştirici, antioksidan etki yapar.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş ginkgo yaprağı, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süzülür.
- **Dozaj:** Günde 1 bardak.

Güvey Feneri Çayı

- **Faydaları:** İdrar söktürücü, böbrek ve mesane taşlarını için önleyici tedavide, bağışıklık güçlendirici olarak.

- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş ęüvey feneri meyvesi, bir bardak kaynar suya ekle, 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Hatmi ayı

- **Faydaları:** Boğaz ağrısını hafifletici, öksürük kesici, sindirim rahatlatıcı etki eder.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş hatmi kökü, bir bardak soğuk suya eklenir ve gece boyunca bekletilir. Sabah hafifçe ısıtılır ve süzölür.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Havuç Tohumu ayı

- **Faydaları:** Sindirim destekleyici, idrar söktürücü, antioksidan etki eder.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı ezilmiş havuç tohumu, bir bardak suya ekle 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Hibiskus ayı

- **Faydaları:** Kan basıncını düzenleyici, antioksidan, C vitamini kaynağı olarak bilinir.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş hibiskus, bir bardak kaynar suya ekle. 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

İhlamur ayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, soğuk algınlığı hafifletici, terletici.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş ıhlamur çiçeği, bir bardak kaynar suya ekle. 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Isırgan Otu ayı

- **Faydaları:** Anti-enflamatuar, demir açısından zengin, idrar söktürücü olarak kullanılır.
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş ısırgan otu, bir bardak kaynar suya ekle. 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Karabaş Otu ayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, uyku düzenleyici, sinir sistemi rahatlatıcı etki eder
- **Hazırlama:** Bir ay kaşığı kurutulmuş karabaş otu, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süz
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Karahindiba Çayı

- **Faydaları:** Karaciğer destekleyici, idrar söktürücü, sindirim rahatlatıcı.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş karahindiba kökü, bir bardak suya ekle 10-15 dakika kaynatılır ve süzülür.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Kediotu Çayı

- **Faydaları:** Uyku düzenleyici, sakinleştirici, anksiyete azaltıcı etkileri ile bilinir.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş kediotu kökü, bir bardak suya eklenir. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1 bardak, genellikle yatmadan önce. (uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır).

Kekik Çayı

- **Faydaları:** Antiseptik, öksürük kesici, sindirim destekleyici etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş kekik, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Kırkkilit Otu Çayı

- **Faydaları:** İdrar söktürücü, böbrek taşlarını önleyici, kemik sağlığını destekleyici.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş kırkkilit otu, bir bardak kaynar suya ekle. 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Kuşburnu Çayı

- **Faydaları:** C vitamini kaynağı, bağışıklık güçlendirici, antioksidan etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir yemek kaşığı kurutulmuş kuşburnu, bir bardak suya ekle 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Lavanta Çayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, anksiyete azaltıcı, uyku düzenleyici olarak kullanılır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş lavanta çiçeği, bir bardak kaynar suya ekle, 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Limon Otu Çayı

- **Faydaları:** Sindirim rahatlatıcı, stres azaltıcı, antioksidan etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş limon otu, bir bardak kaynar suya ekle. 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Melisa (Oğulotu) Çayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, anksiyete azaltıcı, sindirim rahatlatıcı.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş melisa yaprağı, bir bardak kaynar suya ekle. 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak. (uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır).

Meyan Kökü Çayı

- **Faydaları:** Antiinflamatuvar, boğaz ağrısını hafifletici, sindirim destekleyici etkileri yapar.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş meyan kökü, bir bardak suya ekle, 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Nane Çayı

- **Faydaları:** Sindirim rahatlatıcı, mide bulantısını hafifletici, gaz giderici etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş nane yaprağı, bir bardak kaynar suya ekle, 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Papatya Çayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, uyku düzenleyici, sindirim rahatsızlıklarını hafifletici etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş papatya çiçeği, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Pelin Otu Çayı

- **Faydaları:** Sindirim rahatlatıcı, antiparazitik, iştah açıcı özellikleri vardır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş pelin otu, bir bardak kaynar suya ekle, 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1 bardak (uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır).

Rezene Çayı

- **Faydaları:** Sindirim rahatlatıcı, gaz giderici, kolik ağrısını hafifletici etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı ezilmiş rezene tohumu, bir bardak kaynar suya ekle, 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Şakayık Kökü Çayı

- **Faydaları:** Menstrüel rahatlatıcı, anti-enflamatuvar, sakinleştirici.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş şakayık kökü, bir bardak suya ekle 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1 bardak.

Serbetçi Otu Çayı

- **Faydaları:** Sakinleştirici, uyku düzenleyici, sindirim destekleyici etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş şerbetçi otu, bir bardak kaynar suya ekle. 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak. (uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır).

Tarçın Çayı

- **Faydaları:** Kan şekeri düzenleyici, antioksidan, sindirim rahatlatıcı etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir tarçın çubuğu, bir bardak suya eklenir. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Tarhun Çayı

- **Faydaları:** Sindirim rahatlatıcı, iştah açıcı, anti-enflamatuar etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş tarhun, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süz
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Yaban Mersini Çayı

- **Faydaları:** Göz sağlığını destekleyici, antioksidan, kan şekerini düzenleyici etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş yaban mersini yaprağı veya meyvesi, bir bardak kaynar suya eklenir. 10-15 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Zerdeçal Çayı

- **Faydaları:** Anti-enflamatuar, antioksidan, bağışıklık güçlendirici etki yapar.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı taze rendelenmiş zerdeçal, bir bardak suya ekle. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak.

Zencefil Çayı

- **Faydaları:** Anti-enflamatuar, mide bulantısını hafifletici, bağışıklık güçlendirici etki eder.
- **Hazırlama:** Bir yemek kaşığı taze zencefil dilimi, bir bardak suya eklenir. 10-15 dakika kaynat ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Yasemin Çayı

- **Faydaları:** Antioksidan, sakinleştirici, stres azaltıcı etki eder.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı kurutulmuş yasemin çiçeği, bir bardak kaynar suya ekle 5-10 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 1-2 bardak. (Uzun süreli kullanımdan kaçınılmalıdır).

Yeşil Çay

- **Faydaları:** Antioksidan, metabolizma hızlandırıcı, kalp sağlığını destekleyici etkileri vardır.
- **Hazırlama:** Bir çay kaşığı yeşil çay yaprağı, 80-85°C suya ekle. 2-3 dakika demle ve süz.
- **Dozaj:** Günde 2-3 bardak.

Bu bitkisel çaylar, geniş bir yelpazede sağlık faydaları sunar ve evde kolayca hazırlanabilir. **Ancak**, her bitkisel çayın düzenli tüketimi öncesinde, özellikle sağlık sorunları olan veya ilaç kullanan (alta yatan bir hastalığı olan) kişilerin ***bir sağlık uzmanına danışmaları önerilir***. Her bitkisel çayın doğru dozajda kullanılması ve kullanım talimatlarına uyulması önemlidir.

BİTKİSEL ÇAYLARIN GÜVENLİĞİ VE YAN ETKİLERİ

Bitkisel İnfüzyonların Güvenliğinin Önemi

Bitki çayları içecekler bakımından birçok kişi tarafından doğal ve güvenli olarak değerlendirilmektedir. Ancak "doğal" olan hiçbir şeyin tamamen güvenli olduğuna inanmak doğru değildir. Bitki çayların da yan etkileri olabilir ve bir çok durumda dikkatli kullanılması gerekir. Bu bölümde bitki çaylarının güvenliği, olası yan etkileri, bitki-bitki etkileşimleri ve dikkat edilmesi gereken diğer önemli noktalar hakkında eksiksiz bilgi verilecektir.

1. Bitki Çayı Güvenliği: Genel Prensipler

Bitki çaylarının güvenliği kullanılan bitkinin türüne, kullanılan miktarına, hazırlama yöntemine ve kişinin sağlık durumuna göre değişiklik gösterebilmektedir.

Bitki çayını güvenli bir şekilde tüketmek için bazı temel ilkelere ve kurallara uymalısınız:

- **Bitkilerin doğru tanımlanması:** Bitki çaylarında kullanılan bitkilerin doğru şekilde tanımlanması ve güvenilir ismine doğru kaynaklardan alınması çok önem arz etmektedir. Bitkilerin yanlış kullanımı çok ciddi sağlık sorunlarına yol açabilir.
- **Doğru Dozaj:** Doğru dozaj, bitkisel çayın etkinliği ve güvenliğinde hayati bir rol oynar. Aşırı dozda tüketilen bazı bitki çayları toksik etkilere neden olabilir.
- **Hazırlama yöntemi:** Bitki çayının hazırlanma yöntemleri, bitkide bulunan aktif maddelerin salınımını etkiler. Doğru yöntemlerin kullanılması etkinliği artırır ve olası yan etkileri azaltır.

- **Kişisel sağlık durumu:** Bir kişinin mevcut sağlık durumu bitki çaylarının güvenliğini etkileyebilir. Hamilelerin, emziren kadınların, çocukların, yaşlıların ve kronik hastalığı olanların bitki çaylarını tüketirken daha dikkatli olmaları gerekmektedir.

2. Yaygın yan etkiler ve riskler UYARI!

Bitkisel karışımların birçok kişi tarafından genellikle güvenli olduğu düşünülse de bazı bitkilerin yan etkileri veya riskleri olabilmektedir. Yaygın olarak kullanılan bazı bitki çaylarının olası yan etkilerinden bazıları şunlardır:

- Papatya çayı: Genel olarak güvenli olmasına rağmen, papatya çayı bazı kişilerde, özellikle de papatya polenine (polen alerjisi) duyarlı olanlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Ayrıca papatya çayı kan sulandırıcı ilaçlarla da etkileşime girdiği bazı çalışmalarda mevcuttur.
- Nane çayı: Nane çayı, mide yanmasına veya reflüye yatkın kişilerde semptomları kötüleştirebilir. Ayrıca nane çayı gastrit ve mide ülseri gibi hastalıklardan şikayetçi olan kişilerde rahatsızlık yaratabilmektedir.
- Yeşil çay: Yeşil çay kafein içerir ve bu nedenle aşırı tüketimi uykusuzluğa, sinirliliğe, mide ağrısına ve hızlı kalp atışına neden olabilir. Ayrıca yeşil çay demirin emilimini azaltabilir.
- Zencefil çayı: Zencefil çayı genel olarak sindirimi kolaylaştırıcı özellikleriyle bilinir, ancak büyük dozlarda alındığında kanı inceltip mide yanmasına neden olabilir.
- Ekinezya çayı: Ekinezya çayı uzun süreli kullanımda karaciğer üzerinde olumsuz etkilere neden olabilir ve bağışıklıkla ilgili bozuklukları (örneğin otoimmün hastalıkları) olan kişilerde kullanılmamalıdır.
- Lavanta çayı: Lavanta çayı bazı kişilerde baş dönmesine ve cilt reaksiyonlarına neden olabilir. Ayrıca merkezi sinir sistemini sakinleştirici etkisi olan ilaçlarla birlikte kullanıldığında bu etkiler artabilmektedir.
- Rezene çayı: Rezene çayı östrojenik etkilere sahip olabilir ve hormonal bozukluğu olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır. Ayrıca bazı kişilerde alerjik reaksiyonlara da neden olabilir.
- Meyan kökü çayı: Meyan kökü, uzun süreli kullanıldığında veya yüksek dozda tüketildiğinde kan basıncını yükseltebilir, elektrolit dengesizliklerine neden olabilir ve kortizol düzeylerini artırabilir.
- Isırgan otu çayı: Isırgan otu çayı idrar söktürücü özelliğiyle bilinir ancak aşırı tüketimi elektrolit dengesizliğine yol açabilir. Böbrek sorunu olan kişilerde de dikkatli kullanılmalıdır.
- Sarı Kantaron Çayı (St. John's Wort): Sarı kantaron, birçok ilaçla etkileşime girer ve bu ilaçların etkinliğini azaltabilir. Ayrıca, cildin ışığa karşı hassasiyetini (fotosensitivite) artırabilir.

3. Tıbbi ve bitkisel etkileşimler

Bitki çayları reçeteli ilaçlarla etkileşime girebilir ve yan etkilere neden olabilir. Göz önünde bulundurulması gereken ilaç ve bitki etkileşimlerinin bazı örnekleri şunlardır:

- *St. John's Wort ve Antidepresanlar:* Sarı kantaron, serotonin seviyelerini artıran antidepresanlarla birlikte kullanıldığında serotonin sendromuna neden olabildiği belirtilmektedir
- *Sarımsak çayı ve Kan İnceltici İlaçlar:* Sarımsak çayı, kan sulandırıcı ilaçlarla birlikte kullanıldığında kanama riskini artırabilir.
- *Zencefil çayı ve antikoagülanlar:* Zencefil, kan pıhtılaşması riskini artırabilecek kan incelticilerin etkisini artırabilir ve bunların etkisini artırabilir.
- *Ginseng çayı ve insülin:* Ginseng çayı, insülinin ve diyabete neden olabilecek diğer diyabet ilaçlarının etkisini artırabilir.
- *Yeşil çay ve demir takviyeleri:* Yeşil çay vücuttaki demir emilimini azaltabilir, bu nedenle demir takviyeleri kullanırken dikkatli olun.

4. Özel durumlar ve dikkat edilmesi gereken noktalar

Bazı gruplar için bitki çayı kullanımına özel dikkat gösterilmelidir. Bu gruplar arasında özellikle yaşlılar ve kronik hastalığı olan kişiler, hamile ve emziren kadınlar, çocuklar, bulunmaktadır.

- *Hamile ve emziren kadınlar:* Bazı bitki çayları hamilelik ve emzirme döneminde güvenli olmayabilir. Örneğin adaçayı ve fesleğen gibi bazı şifalı bitkiler düşük yapma riskini artırabilir. Ayrıca hormonal etkiler nedeniyle süt üretimini artıracak çemen otu gibi bitkilere dikkat edin.
- *Çocuklar:* Çocuklar için bitki çayı kullanırken dikkatli olun. Özellikle güçlü etkileri olan bitki çaylarının çocuklar için uygun dozlarda kullanılması, çok gerekmedikçe kullanmaması gerekmektedir. Çocuklar için güvenli olmayan bazı şifalı bitkiler arasında biberiye ve acı kabak bulunur.
- *Yaşlılar:* Yaşlılar bitki çaylarının etkilerine karşı daha duyarlıdır. Bu nedenle yaşlıların özellikle hipertansiyon, diyabet ya da kalp hastalığı gibi kronik hastalıkları olanların bitki çayı tüketirken dikkatli olmaları gerekmektedir.

5. Güvenli bitki çayı kullanımı için ipuçları

Güvenli bitki çayı tüketimi için aşağıdaki ipuçlarını göz önünde bulundurun:

- **Doktorunuzla konuşun:** Özellikle hastaysanız bitki yemeye başlamadan önce. Reçeteli ilaç kullanıyorsanız veya kronik bir hastalığınız varsa doktorunuza danışın.
- **Dozaj ve kullanım talimatlarına uyunuz:** Bitki çayı paketinin üzerinde belirtilen dozaj ve kullanım talimatlarına uyunuz. Ağır yiyeceklerden ve çaydan bir süre uzak durun.
- **Güvenilir ürünler kullanın:** Bitki çaylarını güvenilir kaynaklardan alın ve kaliteli ürünleri seçin.
- **Yan etkileri izleyin:** Bitki çayı alırken herhangi bir yan etki veya olağandışı semptomlarla karşılaşırsanız, kullanmayı hemen bırakın ve bir tıp uzmanına danışın.
- **Dikkat edilmesi gereken şifalı bitkiler:** St. John's wort gibi bitkisel çaylar. John's wort, ginseng, zencefil, sarımsak ve ekinezya gibi bir çok bitkisel preperat diğer ilaçlarla etkileşime girebileceğinden dikkatli kullanılmalıdır.

SONUÇ: BİLİNÇLİ VE GÜVENLİ KULLANIMIN ÖNEMİ

Bitki çayı, sağlık açısından pek çok faydası olan doğal bir tedavi seçeneğidir. Ancak bu çayların da sorunları olduğunu unutmayın. Akıllı kullanım, bitkisel takviyelerin güvenli ve etkili olmasını sağlar. Herhangi bir sağlık sorununuz varsa veya ilaç kullanıyorsanız bitki çayı tüketmeden **önce bir sağlık uzmanına danışmanız tavsiye edilir**

TENTÜRLER: HAZIRLAMA VE KULLANIM

Tentürler tıpta çok fazla kullanılan bitkisel özler ve preparatlardır. Alkol veya gliserin gibi solventler (çözücüler) kullanılarak hazırlanan bitkilerin etken maddelerini uzun süre muhafaza edilebilmektedir. Tentürler bitkilerin iyileştirici ve önleyici özellikler sağlayarak ve küçük dozlarda etkili tedavi seçeneği sağlar. Tentürlerin ev de hazırlanan ilaçlarda popüler olmasının nedeni de budur.

Tentürün hazırlanması: temel bilgiler Tentür, bitkilerin köklerinin, yapraklarının, çiçeklerinin, tohumlarının veya kabuklarının bir solvent içinde ıslatılmasıyla elde edilir. Tentür hazırlamak için kullanılan en yaygın çözücüler alkol (etanol) ve gliserindir.

Tentür hazırlamanın ana adımları şunlardır:

- *Şifalı bitkilerin hazırlanması:* Tentürde kullanılan bitkiler taze veya kurutulmuştur. Taze otlar daha fazla su içerdiğinden farklı şekillerde kullanılırlar. Tentür için otlar küçük parçalar halinde kesilmeli veya ezilmelidir.
 - *Solvent (Çözücü) seçimi:* Votka ve %40 ile %60 alkol içeren yüksek kaliteli alkol kullanılır. Gliserin, özellikle alkol içmeyi sevmeyen kişiler için çözücü olarak da kullanılabilir. Daha iyidir çünkü alkol bitkinin aktif bileşenlerini ortadan kaldırmada daha iyidir.
 - *Seyreltme (Karışım) oranı:* Tentür yapımında 1:5 veya 1:2 oranı kullanılır. Yani bitkinin bir kısmı beş veya iki kısım solvent ile karıştırılır. Taze otlar kullanıldığında bu oran 1:2 olmasına rağmen, kurutulmuş otlar için 1:5 oranı daha iyidir.
 - *Bekleme süresi:* Karışımı hava geçirmez bir kapta, serin ve karanlık bir yerde en az 2 hafta, tercihen 4-6 hafta saklayın. Bu süre içerisinde her gün çalkalamak bitkinin metale tamamen emilmesini sağlayacaktır.
 - *Filtreleme ve saklama:* Bekleme süresi sonunda karışımı ince bir tülbent veya kahve filtresinden süzün. Meyve tentürü koyu renkli cam şişelerde karanlık ve serin bir yerde saklanır.
-

Tentür kullanımı: Dozaj ve güvenlik

Tentür bir bitki özü olduğundan sıklıkla krem olarak kullanılır. Dozaj, kullanılan bitkiye, kişinin sağlık durumuna ve tentenin gücüne bağlıdır.

- *Genel dozaj:* Tentürün olağan dozajı günde 2-3 defa 10-40 damla arasında değişir. Bu haplar suya, çaya veya meyve suyuna eklenerek alınır.
- *Kullanım süresi:* Tentürler 4 ila 6 hafta süreyle kullanılabilir. Uzun süreli kullanımlarda bitkiye ciddi zararlar verebileceğinden periyodik olarak kullanılması tavsiye edilir.
- *Özel önlemler:* Hamilelikte, emzirme döneminde, çocuklarda ve kronik hastalığı olan kişilerde tentürün kullanımına dikkat edin. Bu durumlarda bir tıp uzmanına danışın.

Tentürle yapılan şifalı bitkilere örnekler ve dozajları

Tentürlerin kullanılabileceği sağlık sorunlarından bahsetmiştim. Bu kullanımlar geleneksel ve modern tıpta bilinen bitkilerin yararlarına dayanmaktadır. Ancak bitkisel ilaçları kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir. Yaygın olarak kullanılan birkaç bitki için tentür hazırlama prosedürü ve önerilen dozlar aşağıda verilmiştir (tüm dozlarda düşük dozlarda başlanmalıdır):

Tentür Ardıç tohumu

- Hastalıklar
- İdrar yolu enfeksiyonları
- Böbrek taşları ve idrar taşları
- Artrit ve eklem ağrısı
- Sindirim sorunları (şişlik ve iktidarsızlık)

Hazırlanışı: 1 ölçü ezilmiş ardıç tohumunu 5 ölçü %50-60 alkolle karıştırın. Bu karışım 5 veya 6 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 1-2 defa 5-20 da

Tentür Aynısefa

Hastalıklar

- Cilt hastalıkları, yanıklar ve iltihaplı cilt sorunları
- Sindirim sistemi iltihabı (gastrit)
- Adet düzensizlikleri ve ağrılı regl

Hazırlanışı: 1 kısım kurutulmuş aynısefa çiçeği 5 kısım %40-50 alkol ile. Karışım serin ve karanlık bir yerde 4 hafta boyunca her gün çalkalanarak saklanır. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2-3 defa 15-30 damla

Tentür Biberiye

Hastalıklar

- Hafıza kaybı ve konsantrasyon sorunları
- Kan dolaşımı bozuklukları (eller ve ayakların soğuması)
- Sindirim bozuklukları (ağrı, gaz)- Kas ağrıları ve romatizma

Hazırlanışı: 1 ölçü taze biberiye yaprağını 5 ölçü %40-50 alkolle karıştırın. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2 defa 15-30 damla kullanılmalıdır.

Tentür Ekinezya

Hastalıklar

- Soğuk algınlığı ve grip
- Bağışıklık sistemini güçlendirir
- Hastalıklara (özellikle üst solunum yolu) karşı korur

Hazırlanışı: 1 ölçü taze Ekinezya kökünü 2 ölçü %40-60 alkolle karıştırmayın. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2-3 defa 20-30 damla.

Tentür Ginkgo biloba

Hastalıklar

- Hafıza sorunları (amnezi, Alzheimer)
- Kan dolaşımı sorunları (özellikle bacaklarda)
- Zihinsel aktivite artışı
- Vertigo ve kulak çınlaması (kulak çınlaması)

Hazırlanışı: 1 ölçü kuru ginkgo yaprağını 5 ölçü %40-50 alkolle karıştırın. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde iki kez 15-30 damla.

Tentür ısırgan otu

Hastalıklar

- Anemi (demir eksikliği)
- Eklemlerin artriti ve iltihabı
- Alerjik rinit (saman nezlesi)
- Enerji artışı genel tonik
- Hazırlanışı: 1 ölçü taze ısırgan otu yaprağını 2 ölçü %40-50 alkolle karıştırın. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.
- Kullanımı: Günde iki kez 20-30 damla.

Tentür Kantaron Tentür

Hastalıklar

- Hafif ve orta dereceli depresyon
- Sinirsel gerginlik ve anksiyete
- Yara iyileşmesi ve cilt sorunları
- Hazırlanışı: 1 kısım taze kantaron çiçeği, 5 kısım %40-50 alkol ile karıştırılır. Karışım 4-6 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde bekletilir, günlük olarak çalkalanır. Süre sonunda süzülür ve koyu renkli bir şişede saklanır.
- Kullanımı: Günde 2-3 kez 20-30 damla.

Tentür Kediotu

Hastalıklar

- Uyku sorunları (uykusuzluk)
- Sistem sorunları sinirler (kaygı, ajitasyon)
- Kaslar ve sertlik

Hazırlanışı: 1 ölçü taze kedi otu kökünü 2 ölçü %40-60 alkolle karıştırın. Bu karışım 6 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Yatmadan önce 20-30 damla.

Tentür Kekik

Hastalıklar

- Solunum hastalıkları (öksürük, bronşit)
- Sindirim hastalıkları (şişkinlik, şişkinlik)
- Bağışıklık sistemini güçlendirme

Hazırlanışı: 1 kısım taze kekik yaprağı 5 kısım %40-50 alkol ile karıştırılmıştır. Karışım serin ve karanlık bir yerde 4 hafta boyunca her gün çalkalanarak saklanır. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2-3 defa 15-30 damla.

Tentür Lavanta

Hastalıklar

- Kaygı ve stres
- Uyku sorunları
- Baş ağrıları (özellikle gerilim tipi)
- Hafif depresyon

Hazırlanışı: 1 ölçü kurutulmuş lavanta çiçeği, 5 ölçü %40-50 alkolle karıştırılır. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde iki kez 20-40 damla.

Tentür Meyan kökü

Hastalıklar:

- Sindirim bozuklukları (ülser, gastrit, reflü)
- Öksürük ve öksürükler
- Adrenal yorgunluk ve kronik stres
- Enflamasyon (özellikle sindirim sistemi)

Hazırlanışı: 1 1 ölçü kurutulmuş meyan kökü kökünü 5 ölçü %40-50 alkolle karıştırın. Bu karışım 4 hafta boyunca serin ve karanlık bir yerde her gün çalkalanarak bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde iki kez 20-40 damla.

Tentür Papatya

Hastalıklar

- Sindirim bozuklukları (gaz, şişkinlik, karın ağrısı)
- Uyku bozuklukları (Uykusuzluk), huzursuz uyku)
- Kaygı ve stres
- Menstrüel kramplar ve Regl ağrısı

Hazırlanışı: 1 ölçü kurutulmuş papatya çiçeği ile 5 ölçü %40-50 alkolü karıştırın. Bu karışım her gün çalkalanarak 4-6 hafta serin ve karanlık bir yerde bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır. Kullanımı: Günde 2-3 defa 20-30 damla.

Tentür Şerbetçiotu

Hastalıklar

- Uyku bozuklukları ve uykusuzluk
- Kaygı ve panik ataklar
- Yoksunluk belirtileri (yanma, öfke)

Hazırlanışı: 1 kısım kuru şerbetçiotu külahı, 5 kısım %40-50 alkolle karıştırılır. Karışım serin ve karanlık bir yerde 4 hafta boyunca her gün çalkalanarak saklanır. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Yatmadan önce 10-20 damla.

Tentür Tarçın

Hastalıklar

- Kan şekeri kontrolü (diyabet tedavisi)
- Sindirim bozuklukları (karın ağrısı, gaz)
- Soğuk algınlığı ve grip

Hazırlanışı: 1 adet çubuk tarçın, 5 kısım %40-50 alkol ile karıştırılır. Karışım serin ve karanlık bir yerde 4-6 hafta boyunca her gün çalkalanarak saklanır. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2-3 defa 10-20 damla.
-

Tentür Zencefil

Hastalıklar

- Sindirim bozuklukları (mide bulantısı, mide bulantısı, gaz)
- Öksürük ve grip
- Artrit ve kas ağrısı (antiinflamatuvar nedeniyle)
- Ülserler ve reflü (düşük doz)

Hazırlanışı: 1 ölçü taze zencefil kökü, 2 ölçü %60-70 alkolle karıştırılır. Bu karışım her gün çalkalanarak 4-6 hafta serin ve karanlık bir yerde bekletilir. Sezon sonunda süzülerek koyu renkli bir şişede saklanır.

- Kullanımı: Günde 2-3 defa 10-20 damla.
-

Evde Bitkisel Tedavi Uygulamalarında Bitkisel Merhem ve Krem Yapımı

Bitkisel Yağlar ve Kremler

Bitkisel yağlar ve kremler çeşitli cilt problemlerinin doğal tedavisinde, yara iyileşmesinde, iltihapların giderilmesinde ve genel cilt sağlığında kullanılmaktadır. Bu ürünler, bitkilerin iyileştirici özelliklerini içeren yağlar, tentürler ve diğer bitkisel preparatlar ile bir bazın (genellikle arı, yağ veya su) birleştirilmesiyle yapılır. Bitkisel kremler ile evde de yapılabilir ve cilt yüzeyinde kullanılmak üzere tasarlanmıştır.

1. Bitkisel krem ve yapımı: Temel prensipler

Bitkisel kremler, bitkisel içeriklerin genellikle yağ bazında damıtılıp stabilize edilmesiyle elde edilir. Aşağıda bitkisel losyon ve krem yapımının ana adımları verilmiştir:

Bazın seçimi:

- *Yağ bazlı merhemi:* Baz olarak zeytinyağı, hindistancevizi yağı, jojoba yağı gibi taşıyıcı yağlar kullanılır. Bu yağlar güçlü bitki besinleri içerir ve cilde kolayca nüfuz eder.
- *Krem:* Su ve yağ karışımı. Kremler genellikle su, yağ ve balmumu veya konsantreden yapılır. Sulu yapısı nedeniyle dokusu daha hafiftir ve cilt tarafından hızla emilir.

Bitkilerin seçimi ve hazırlanması:

- Krem ve merhemler kurutmuş ve taze olmalıdır. Bitkiler küçük parçalar halinde kesilir veya öğütülür. Kurutulmuş otlar, uzun ömürlü merhemler ve kremler yapmak için en iyisidir.

İnfüzyonun hazırlanması

- İnfüzyon, yağdaki bitkisel artıkların giderilmesi için hazırlanır. Bu, otların uzun süre yağda bekletilmesi anlamına gelmektedir.
- *Sıcak infüzyon:* Ot ve yağ karışımı benmari usulü ısıtılır ve 1-2 saat düşük sıcaklıkta tutulur.
- *Soğukta infüzyon:* Otlar yağ içerisinde oda sıcaklığında 4-6 hafta bekletildikten sonra süzülür.

Baz ve Katılaştırıcı Eklenmesi

- Enjekte edilen yağlar balmumu ve karite (shea) yağı gibi katılaştırıcı yağlar kullanılarak karıştırılır. Bu krem ve merhem şeklini almasını sağlar.
- Karışımı eriyene kadar ısıtın, soğutun ve karıştırın.

Depolama (Saklama)

- Hazırlanan krem veya merhem temiz, sterilize edilmiş kaplarda saklanır.
- Serin ve karanlık bir yerde saklandığında 6 ile 12 ay arası kullanılabilir.

Taşıyıcı yağ tam olarak nedir?

Taşıyıcı yağlar bitki kaynaklarından elde edilen yağlardır ve genellikle yağlı tohumlardan, sert kabuklu yemişlerden veya tohumlardan soğuk preslenir. Bu yağlar esansiyel yağların ciltte güvenli kullanımını sağlamak için kullanılır. Taşıyıcı yağlar genellikle hafif ve nötr bir kokuyla doğrudan cilde uygulanabilirken, esansiyel yağlar cilt tarafından kolayca emilir.

Taşıyıcı yağ ile uçucu yağ arasındaki fark nedir?

Kaynağı ve üretimi

- Taşıyıcı yağ: Genellikle yağlı tohumlardan, fındıktan veya bitki tohumlarından soğuk presleme yoluyla elde edilir. Bu yağlar, yağ asitleri ve diğer besinler açısından zengindir.
- Esansiyel yağ (Uçucu yağ): Bitkilerin çiçek, yaprak, kök ve ağaç kabuğu gibi aromatik kısımlarından kurutularak veya soğuk preslenerek elde edilir. Bitkinin esansiyel yağları benzersiz bir aromaya ve kimyasal bileşime sahiptir.

Konsantrasyon

- Taşıyıcı yağ: Daha az konsantredir ve doğrudan cilde uygulanabilir.
- Esansiyel yağ: Çok yüksek bir konsantrasyona sahiptir ve genellikle doğrudan cilt üzerinde kullanılmaz. Seyreltilmelidir.

Kullanım amacı

- Taşıyıcı yağ: Esansiyel yağları seyreltmek ve cilde nazikçe uygulamak için kullanın. Cildi besler, nemlendirir ve korur.
- Esansiyel yağ: Aromaterapi, masaj, banyo ve cilt bakımı gibi çeşitli amaçlarla kullanılır. Birçok ilaç türü vardır.

Koku ve Doku

- Taşıyıcı yağ: hafif veya nötr koku, cilde hafif ve yağlı bir doku verir.
- Esansiyel yağ: Güçlü ve belirgin bir aromaya sahiptir ve az miktarda kullanılır.

Neden Taşıyıcı Yağ Kullanmalıyız?

Seyreltme ve Güvenlik:

- Esansiyel yağlar oldukça konsantre olduğundan ciltle teması tahrişe, alerjik reaksiyonlara ve cilt yanıklarına neden olabilir.
- Taşıyıcı yağlar uçucu yağları azaltarak bu olumsuz etkilerin önüne geçer.

Daha iyi emilim:

- Taşıyıcı yağ, yağın cilde daha iyi nüfuz etmesini ve emilimini sağlar. Yağlar cilt bariyerine nüfuz eder ve aktif bileşenler esansiyel yağları cilde taşır.

Cilt bakımı ve Nemlendirme

- Taşıyıcı yağlar cildi besler, nemlendirir ve korur. Ayrıca cilt enfeksiyonlarını önler ve cilt sağlığını destekler.

Yağ dengesini koruma

- Cilt tipinize uygun taşıyıcı yağı seçerek cilt yağ dengesini düzeltebilir, kuru cildi nemlendirebilir veya yağlı cildi dengeleyebilirsiniz.

Taşıyıcı yağlar ve esansiyel yağların kullanılmasının önemli nedenleri

Güvenli uygulama

- Esansiyel yağların yüksek konsantrasyonu nedeniyle cilt ile teması ciltte tahrişe neden olabilir.
- Taşıyıcı yağlar bu sorunu azaltır.

Geniş alan ve yüzey kullanımı

- Esansiyel yağlar taşıyıcı yağlarla seyreltildiğinde ciltte daha geniş bir alana uygulanabilir.

Cildi besler

- Taşıyıcı yağlar, besleyici yağ asitleri, vitaminler ve antioksidanlarla cildi zenginleştirerek cilt sağlığını destekler.

Uzun vadeli fayda

- Taşıyıcı yağlar, doğal yağların iyileştirici etkisini artırır ve ciltte uzun süre kalır.

Yaygın Taşıyıcı Yağlar ve Özellikleri

Shea (karite) Yağı: Cilt bakımında, nemlendirici özelliklere sahip katı bir yağdır.

Kakao Yağı: Yüksek oranda doymuş yağ içerir ve kremlerde katı bir kıvam kazandırmak için kullanılır.

Hindistancevizi Yağı: Oda sıcaklığında katı halde bulunur ve kremlere sabit bir doku kazandırır.

Balmumu: Krem ve merhemlerde hem kıvam artırıcı hem de nemlendirici özellikleri ile bilinir.

Mango yağı: Cildi besleyici özelliklere sahip, hafif katı bir yağdır.

Avokado Yağı: Nemlendirici ve cilt besleyicidir, katı halde bulunan bir yağdır.

Badem Yağı: Hafif ve besleyici bir yağ olup, katı formu özellikleri ile kremlere ve merhemlere katılaştırır.

Argan Yağı: Kuru ve yaşlanan ciltler için uygundur. Saç ve cilt bakımında kullanılır. Nemlendirici, anti-aging

Avokado Yağı: Kuru ve hasar görmüş ciltler için uygundur. Nemlendirici olarak kullanılır. Cilt yenileyici, vitamin E ve D açısından zengin

Jojoba Yağı: Balmumuna çok benzerdir ve cilt ürünlerinde çok fazla kullanılır.

Lanolin: Hayvansal bir yağdır, hazırlanacak kremler için yoğunluk ve nemlendirme sağlar.

Kayısı Çekirdeği Yağı: Kuru ve olgun ciltler için uygundur. Hassas ciltlerde kullanılabilir. Hafif, nemlendirici, cilt yenileyici

Kuşburnu Yağı: Yara izleri, yaşlanma belirtileri, cilt yenileme için kullanılır. Anti-aging, cilt yenileyici, yara iyileştirici

Üzüm Çekirdeği Yağı: Yağlı ciltler için uygundur. Masaj ve cilt bakımı için kullanılır. Hafif, kolay emilir, antioksidan bakımından zengin

2. Bitkisel Krem ve Merhem Kullanımı: Dozaj ve Güvenlik

Bitkisel yağlar ve kremler doğrudan cilt yüzeyine uygulanır. Kullanım miktarı lokasyona ve tedavi edilecek probleme göre değişmektedir. Prosedür aşağıdaki gibidir:

- Dozaj: Etkilenen bölgeye ince bir tabaka uygulayın. Günlük kullanım sıklığı 2-3 defadır.
- Kullanım süresi: Sorun çözülene kadar istenildiği zaman kullanılabilir. Uzun süreli kullanım sırasında ciltte tahriş meydana gelirse kullanmayı bırakın.
- Özel önlemler: Hamilelik, emzirme ve çocuklarda kullanmadan önce uzman bir hekime danışmalıdır.

3. Bitkisel Merhem ve Krem Hazırlama Örnekleri ve Kullanım Alanları

Aşağıda yaygın olarak kullanılan bazı bitkisel merhem ve kremler, hazırlama yöntemleri ve tedavi edebilecekleri bazı hastalıklar hakkında bilgi bulacaksınız:

Merhem Adaçayı

Hastalıklar

- Ciltteki sivilcelerin tedavisi
- Mantar enfeksiyonları

- Küçük kesikler ve yaralar

Hazırlanışı:

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş adaçayı yaprağı, 1 /4 bardak balmumu.

İnfüzyon: Adaçayı yaprakları düşük sıcaklıkta 2 saat zeytinyağına enjekte edilir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

Aloe Vera Kremi

Hastalıklar

- Güneş yanıkları ve cilt yanıkları
- Nemlendirici olarak kuru cilt
- Küçük kesikler ve sıyrıklar

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı aloe vera jeli, 1/4 su bardağı hindistancevizi yağı, birkaç damla E vitamini yağı.

Hazırlık: Aloe vera jeli ve hindistancevizi yağı karıştırılır, düşük sıcaklıkta karıştırılarak ısıtılır. Karışım homojen hale geldiğinde soğutulur ve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanım: Günde 2-3 kez etkilenen bölgeye uygulanır.

Merhem Arnika

Hastalıklar

- Kas ağrıları, burkulmalar ve morluklarda
- Romatizma ve romatizmal ağrılar

Hazırlanışı

• *Malzemeler:* 1 bardak zeytinyağı, 1/2 bardak kurutulmuş arnika çiçeği. , 1 adet / 4 su bardağı balmumu. *İnfüzyon:* Arnika çiçeği, düşük sıcaklıktaki zeytinyağının içerisine 2 saat süreyle konulur.

• *İnfüzyon:* Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanımı: Etkilenen bölgeye (ağrılı bölge) günde 2 ila 3 kez uygulayın. **Dikkat:** Açık yaralarda kullanmayınız.

Merhem At Kestanesi

Hastalıklar

- Varis ve şişmiş damarlar
- Hemoroid tedavisi
- Bacaklardaki bazı dolaşım bozuklukları

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş at kestanesi, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: At kestanesi zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edin. Daha son süz ve balmumu ekle ve karışım eriyene kadar ısıt. Eriyince karıştırılarak soğut ve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanımı: Günde 2 kez varisli bölgeye hafifçe masaj yaparak uygulanır.

Merhem Ardıç Yağı

Hastalıklar

- Romatizma ve artrit
- Kas ve eklem ağrıları
- Cilt enfeksiyonları

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı ardıç yağı, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Ardıç yağı ve balmumu düşük sıcaklıkta eriyene kadar ısıt ve eriyince karıştırılarak soğutve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanım: Günde 2-3 kez ağrılı bölgelere uygulanır.
-

Merhem Aynısefa

Hastalıklar

- Deri ve Cilt yaraları, küçük kesiklerde
- Egzama ve dermatit
- Güneş yanığı ve hassas ciltler

Hazırlanışı

- *Malzemeler:* 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş kadife çiçeği, 1 4 su bardağı balmumu.
 - *İnfüzyon (Yöntem):* Aynısefa çiçekleri kullanılır, çiçekler zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat süreyle kaynatılarak demlenir.
 - Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.
- Kullanımı: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez ince bir tabaka halinde uygulayın.
-

Krem Biberiye

Hastalıklar

- Kas ve eklem ağrıları
- Romatizma ve artrit
- Kan dolaşımı sorunları (soğuk eller ve ayaklar)

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 bardak hindistan cevizi yağı, 1 /2 su bardağı kurutulmuş biberiye yaprağı, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Biberiye yaprakları hindistancevizi yağında düşük sıcaklıkta 2 saat demlenir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

Merhem Çay ağacı

Hastalıklar

- Akne ve sivilce tedavisi
- Mantar enfeksiyonları (ayak tırnağı mantarı, tırnak mantarı)
- Küçük cilt enfeksiyonları ve kesikler

Hazırlanışı:

- *Malzemeler:* 1 bardak zeytinyağı, 1/ 2 bardak kuru çay ağacı yaprağı suyu, 1/4 bardak balmumu.

•İnfüzyon: Çay ağacı yaprakları zeytinyağında 2 saat infüze edilir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

Merhem Defne

Hastalıklar

- Kas ve eklem ağrıları
- Romatizma ve romatizma
- Yaralar ve kesikler

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 bardak zeytinyağı, 1/2 bardak kuru defne yaprağı 1/ 4 bardak balmumu.

İnfüzyon: Defne yaprakları zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edilir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

Krem Ginseng

Hastalıklar

- Yorgunluk ve bitkinlik (vücut masajı için)
- Cilt tonunu iyileştirme
- Cilt yaşlanmasını önleme

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş ginseng kökü, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Ginseng kökü zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edilir. Süre sonunda süzülür, balmumu eklenir ve karışım eriyene kadar ısıtılır. Eriyince karıştırılarak soğutulur ve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanım: Cilde masaj yaparak uygulanır, günde 1-2 kez kullanılabilir.
-

Krem Kantaron

Hastalıklar

- Yara ve yanıkların iyileşmesi
- Güneş yanığı
- Romatizmal ağrılar

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı yağlı zeytin, 1/2 su bardağı taze kantaron çiçeği, 1/4 bardak balmumu.

İnfüzyon: Kantaron çiçekleri zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edilir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

Krem Lavanta

Hastalıklar

- Hazımsızlık, uyku sorunları
- Böcek ısırıkları ve cilt tahrişleri

Hazırlanışı

•*Malzemeler:* 1 su bardağı hindistan cevizi yağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş lavanta çiçeği 1/4 fincan balmumu

•*İnfüzyon:* Lavanta çiçekleri Hindistan cevizi yağı ile düşük sıcaklıkta 2 saat demlenir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

- Kullanımı: yatmadan önce veya etkilenen bölgelere günde 2 ila 3 kez.
-

Merhem Sarı Kantaron

Hastalıklar

- Cilt yanıkları ve yaralar
- Kas ağrıları ve romatizma
- Egzama ve dermatit

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı taze sarı kantaron çiçeği, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Sarı kantaron çiçekleri zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edilir. Süre sonunda süzülür, balmumu eklenir ve karışım eriyene kadar ısıtılır. Eriyince karıştırılarak soğutulur ve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanım: Günde 2-3 kez etkilenen bölgeye uygulanır.
-

Krem Meyan Kökü

Hastalıklar

- Egzama ve dermatit
- Cilt kızarıklıkları ve iltihaplanma
- Cilt tonunu dengeleme

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 su bardağı zeytinyağı, 1/2 su bardağı kurutulmuş meyan kökü, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Meyan kökü zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat infüze edilir. Daha sonra süzülür, balmumu eklenir ve karışım eriyene kadar ısıtılır. Eriyince karıştırılarak soğut ve sterilize edilmiş kaplara dökülür.

- Kullanım: Günde 2-3 kez etkilenen bölgeye uygulanır.
-

Merhem Nane

Hastalıklar

- Kas ağrısı ve sertliği
- Baş ağrısı (şakaklar ve boyuna uygulayın)
- Soğuk algınlığı (göğüsey uygulayın)

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 bardak zeytinyağı, 1/2 su bardağı kuru nane yaprağı, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Nane yapraklarını zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat demlenir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

- Kullanımı: Kas ağrıları, baş ağrıları ve soğuk algınlığı için günde 2 ila 3 defa.

Merhem Zencefil

Hastalıklar

- Kas ağrıları, eklem ağrıları ve romatizma
- Kan dolaşımı sorunları (eller ve ayakların soğuması)
- İltihaplı hastalıklar

Hazırlanışı

Malzemeler: 1 bardak zeytinyağı, 1 /2 su bardağı taze rendelenmiş zencefil, 1/4 su bardağı balmumu.

İnfüzyon: Zencefil zeytinyağında düşük sıcaklıkta 2 saat demlenir.

Kuruduktan sonra süzün, balmumu ekleyin ve karışımı eriyene kadar ısıtın. Eridikten sonra karıştırın, soğutun ve steril kaplara dökün.

Kullanım: Etkilenen bölgeye günde 2-3 kez uygulayın.

4. Bitkisel Merhem ve Kremlerin Saklanması

- **Saklama Şartları:** Merhemler ve kremler serin, karanlık ve kuru bir yerde saklanmalıdır. Direkt güneş ışığına maruz bırakılması gerekir.
- **Raf Ömrü:** Genellikle 6-12 ay arasında tazeliklerini korurlar. Ancak herhangi bir bozulma belirtisi (koku, renk değişimi) görüldüğünde kullanılmaması gerekmektedir.

Bitkisel Banyolar ve Kompresler

Bitkisel Banyolar ve Kompresler geleneksel tıbbın önemli bir parçası olarak kabul edilir ve hem bedensel hem de zihinsel rahatlama sağlamak amacıyla kullanılır. Yüzyıllardır farklı kültürlerde bedensel ve zihinsel rahatlama, tedavi ve güzellik amacıyla kullanılmakta olup vücudun doğal iyileşme süreçlerini destekleyen ve hastalıklara yardımcı olan geleneksel yöntemlerdir. Bitkisel banyolar ve kompresler bu tedavi yöntemlerinin en yaygın kullanım alanlarından biridir. Bu yöntemler şifalı bitkileri su veya ısı yoluyla deriden çıkarmanın etkili bir yoludur. Aşağıda bu uygulamaların nasıl yapılacağı, bitkilerin kullanımı ve faydalı olan hastalıklar hakkında detaylı bilgiler bulacaksınız.

Bitkisel Banyolar

Bitki banyosu nedir?

Bitkisel banyolar, suya bitkisel ekstraktların eklendiği veya bitkilerin doğrudan eklendiği banyo uygulamalarıdır. Bu yöntem, bitkilerde bulunan aktif maddelerin cilde ya da deriye nüfuz ederek vücuda fayda sağladığı bir tedavi türüdür.

Nasıl Hazırlanır?

Bitki Seçimi: Kullanılacak bitkilerin ideali taze veya kuru olmasına dikkat edilmelidir. Ancak organik ve kimyasal işlem görmemiş bitkiler tercih edilmelidir.

İnfüzyon Hazırlama: Seçilen bitkiyi (genellikle 1-2 avuç) 1 litre kaynar suya ekleyerek ve 15-20 dakika demlenir. Bu süre bitkilerin etken maddelerinin suya geçmesi için yeterlidir.

Banyo Suyuna Ekleme: süzün ve sıcak banyo suyuna ekleyin. Burada sıcak banyo suyuna dikkat etmek gerekir. En ideal olan vücut sıcaklığına yaklaşık olması (37-38°C).

Banyo Süresi: Bitkisel banyoda 15-30 dakika kadar kalın. Bu sürede rahatlamak ve bitkilerin etkisini hissetmek önem arz eder. Haftada 1-3 kez banyo uygulanabilir.

Örnek Bitkiler ve Kullanım Alanları

Adaçayı

- *Faydaları:* Antiseptik, deodorant etkili, kas gevşetici.
 - *Kullanım:* Terleme, kas ağrıları, soğuk algınlığı.
 - *Dozaj:* 1-2 avuç adaçayı yaprağı 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Arnika

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, ağrı kesici, çürük azaltıcı.
 - *Kullanım:* Çürükler, kas ağrıları, iltihaplanma.
 - *Dozaj:* 1-2 yemek kaşığı arnika çiçeği 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Biberiye

- *Faydaları:* Dolaşım artırıcı, kas gevşetici, enerji verici.
 - *Kullanım:* Kas ağrıları, yorgunluk, zayıf dolaşım.
 - *Dozaj:* 1-2 avuç biberiye dalları 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin
-

Civanperçemi

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, yara iyileştirici, kan dolaşımını artırıcı.
 - *Kullanım:* Yaralar, cilt tahrişleri, adet krampları.
 - *Dozaj:* 1 avuç civanperçemi çiçeği 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Çarkıfelek

- *Faydaları:* Yatıştırıcı, sinir sistemi destekleyici, antispazmodik.
 - *Kullanım:* Stres, anksiyete, uyku problemleri.
 - *Dozaj:* 1 avuç çarkıfelek yaprağı 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Defne Yaprığı

- *Faydaları:* Antimikrobiyal, sindirimi destekleyici, ağrı kesici.
 - *Kullanım:* Sindirim problemleri, kas ağrıları, soğuk algınlığı.
 - *Dozaj:* 1 avuç defne yaprağı 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Fesleğen

- *Faydaları:* Kas gevşetici, antispazmodik, sakinleştirici.
- *Kullanım:* Kas ağrıları, stres, sindirim problemleri.
- *Dozaj:* 1 avuç fesleğen yaprağı 1 litre kaynar suda 10-15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.

Gül Yaprakları

- *Faydaları:* Nemlendirici, cilt tonunu dengeleyici, rahatlatıcı.
- *Kullanım:* Kuru cilt, stres, cilt yenileme.
- *Dozaj:* 1-2 avuç kuru gül yaprağı 1 litre kaynar suda 10 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.

Hamamelis (Hamamelis virginiana):

- *Faydaları:* Damar büzücü, anti-enflamatuvar, cilt sıkılaştırıcı.
- *Kullanım:* Varis, hemoroid, cilt tahrişi.
- *Dozaj:* 1 avuç hamamelis yaprağı 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.

Huş Yapağı

- *Faydaları:* Antiseptik, detoksifiye edici, cilt sağlığı destekleyici.
- *Kullanım:* Cilt temizliği, kas ağrıları, detoksifikasyon.
- *Dozaj:* 1 avuç huş yaprağı 1 litre kaynar suda 10-15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.

Kekik

- *Faydaları:* Antiseptik, balgam söktürücü, solunum yolu açıcı.
- *Kullanım:* Soğuk algınlığı, bronşit, cilt enfeksiyonları.
- *Dozaj:* 1-2 avuç kekik 1 litre kaynar suda 10-15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.

Lavanta

- *Faydaları:* Rahatlatıcı, kaygıyı hafifletir, stres azaltıcı, uyku düzenleyici, kasa ağrılarını şiddetini hafifletir,
 - *Kullanım:* Uyku sorunları, anksiyete, sinirsel gerilim.
 - *Dozaj:* 1-2 avuç lavanta çiçeğı 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Limon Melisa

- *Faydaları:* Sakinleştirici, anksiyete giderici, sindirimi destekleyici.
 - *Kullanım:* Stres, uykusuzluk, sindirim problemleri.
 - *Dozaj:* 1 avuç melisa yaprağı 1 litre kaynar suda 10-15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Nane

- *Faydaları:* Serinletici, baş ağrısı giderici, ferahlatıcı.
 - *Kullanım:* Baş ağrısı, yorgunluk, sinüzit.
 - *Dozaj:* 1 avuç taze nane yaprağı 1 litre kaynar suda 10 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Nergis

- *Faydaları:* Cilt yenileyici, iltihap azaltıcı, yara iyileştirici.
 - *Kullanım:* Yaralar, egzama, yanıklar.
 - *Dozaj:* 1-2 yemek kaşığı nergis çiçeği 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Papatya

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, cilt yatıştırıcı, sakinleştirici.
 - *Kullanım:* Egzama, cilt tahrişi, uyku sorunları.
 - *Dozaj:* 2-3 yemek kaşığı papatya çiçeği 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Pelin Otu

- *Faydaları:* Sindirimi kolaylaştırıcı, ağrı kesici, anti-enflamatuar.
 - *Kullanım:* Sindirim sorunları, kas ağrıları, iltihaplanma.
 - *Dozaj:* 1-2 yemek kaşığı pelin otu 1 litre kaynar suda 10-15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Sarı Kantaron

- *Faydaları:* Sinirleri yatıştırıcı, yara iyileştirici, anti-enflamatuar.
 - *Kullanım:* Sinir ağrıları, yaralar, depresyon.
 - *Dozaj:* 1-2 yemek kaşığı kuru sarı kantaron 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Zencefil

- *Faydaları:* Isıtıcı, kan dolaşımını artırıcı, kas ağrılarını hafifletici.
 - *Kullanım:* Romatizma, soğuk algınlığı, kas ağrıları.
 - *Dozaj:* 2 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin, süzün ve banyo suyuna ekleyin.
-

Bitkisel Kompresler

Nedir?

Bitkisel kompresler, bitkisel özlere batırılmış bez veya pamuk bezlerinin vücuda uygulanmasını içerir. Bu yöntemin anlamı, bitkilerin etken maddelerinin sıcak veya soğuk yoluyla cilt tarafından emilmesi ve ihtiyaç duyulan bölgede iyileştirici etki göstermesidir.

Nasıl Hazırlanır?

1. **Bitki Seçimi:** Kullanılacak bitkiler taze veya kuru olabilir.
2. **İnfüzyon Hazırlama:** Seçilen bitkiyi (genellikle 1-2 yemek kaşığı) 500 ml kaynar suya ekleyin ve 10-15 dakika demleyin.
3. **Bezin Islatılması:** İnfüzyonu süzün ve temiz bir bezi veya pamuğu bu suya batırın.
4. **Kompres Uygulama:** Nemli bezi ağrılı veya rahatsız bölgeye yerleştirin. İhtiyaca göre sıcak veya soğuk kompres olarak kullanılabilir.

Örnek Bitkiler ve Kullanım Alanları

Ardıç Kompresi

- *Faydaları:* Antiseptik, anti-enflamatuar, ağrı kesici.
 - *Kullanım:* Romatizma, artrit, kas ağrıları.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı ardıç yaprağı veya meyvesi 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Arnika Kompresi

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, ağrı kesici, çürük azaltıcı.
 - *Kullanım:* Kas ağrıları, çürükler, iltihaplanma.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı arnika çiçeği 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Temiz bir bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

At Kestanesi Kompresi

- *Faydaları:* Damar güçlendirici, anti-enflamatuar, ödem azaltıcı.
 - *Kullanım:* Varis, hemoroid, bacak ağrıları.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı at kestanesi tohumu 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Aynısefa Kompresi

- *Faydaları:* Cilt yenileyici, yara iyileştirici, anti-enflamatuar.
 - *Kullanım:* Yaralar, egzama, yanıklar.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı aynısefa çiçeği 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilde uygulayın.
-

Balon Otu (Cardiospermum halicacabum) Kompresi

- *Faydaları:* Antialerjik, anti-enflamatuar, yatıştırıcı.
 - *Kullanım:* Egzama, dermatit, cilt alerjileri.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı balon otu yaprağı 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilde uygulayın.
-

Biberiye Kompresi

- *Faydaları:* Biberiye, kan dolaşımını artırır ve kas spazmlarını hafifletir. Romatizmal ağrılar için de oldukça etkilidir.
 - *Hazırlanışı ve Dozaj:*
 - 2 yemek kaşığı kurutulmuş biberiyeyi 1 litre kaynar suda 15 dakika demleyin.
 - Temiz bir bezi bu karışıma batırın, hafifçe sıktıktan sonra ağrılı bölgeye yerleştirin.
 - 15-20 dakika bekletin. Günde 2 kez uygulayabilirsiniz.
-

Çarkıfelek Kompresi

- *Faydaları:* Yatıştırıcı, sinir sistemi destekleyici, antispazmodik.
 - *Kullanım:* Stres, anksiyete, uyku problemleri.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı çarkıfelek yaprağı 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Civanperçemi Kompresi

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, yara iyileştirici, kan dolaşımını artırıcı.
 - *Kullanım:* Yaralar, cilt tahrişleri, adet krampları.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı civanperçemi çiçeği 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Defne Yaprakı Kompresi

- *Faydaları:* Antimikrobiyal, kas gevşetici, ağrı kesici.
 - *Kullanım:* Kas ağrıları, burkulmalar, romatizma.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı defne yaprağı 500 ml kaynar suda 10-15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın
-

Fesleğen Kompresi

- *Faydaları:* Kas gevşetici, antispazmodik, yatıştırıcı.
 - *Kullanım:* Kas ağrıları, stres, sindirim problemleri.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı fesleğen yaprağı 500 ml kaynar suda 10-15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın
-

Gül Yaprakları Kompresi

- *Faydaları:* Nemlendirici, cilt yenileyici, yatıştırıcı.
 - *Kullanım:* Cilt tahrişleri, kuru cilt, cilt yenileme.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı gül yaprağı 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilt üzerine uygulayın
-

Kantaron Kompresi

- *Faydaları:* Sinirleri yatıştırıcı, yara iyileştirici, anti-enflamatuar.
 - *Kullanım:* Sinir ağrıları, yaralar, cilt tahrişleri.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı kantaron çiçeği 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Kekik Kompresi

- *Faydaları:* Antiseptik, balgam söktürücü, solunum yolu açıcı.
 - *Kullanım:* Soğuk algınlığı, öksürük, cilt enfeksiyonları.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı kekik 500 ml kaynar suda 10-15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve göğüs bölgesine veya cilde uygulayın.
-

Kına Kına (Cinchona officinalis) Kompresi:

- *Faydaları:* Antimalaryal, ateş düşürücü, tonik etkili.
 - *Kullanım:* Ateş, zayıflık, cilt sorunları.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı kına kına kabuğu 500 ml kaynar suda 10-15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilde uygulayın.
-

Kırmızı Yonca (Trifolium pratense) Kompresi:

- *Faydaları:* Anti-enflamatuar, cilt yenileyici, detoksifiye edici.
 - *Kullanım:* Cilt sorunları, egzama, yara iyileştirme.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı kırmızı yonca çiçeği 500 ml kaynar suda 15 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilde uygulayın.
-

Lavanta Kompresi

- *Faydaları:* Rahatlatıcı, ağrı kesici, yatıştırıcı.
 - *Kullanım:* Baş ağrısı, stres, kas gerginliği.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı lavanta çiçeği 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve şakaklara veya ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Nane Kompresi

- *Faydaları:* Serinletici, yatıştırıcı, baş ağrısı giderici.
- *Kullanım:* Baş ağrısı, sinüzit, burun tıkanıklığı.

- *Dozaj:* 1 yemek kaşığı nane yaprağı 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve baş ağrısı için şakaklara veya sinüzit için burun bölgesine uygulayın.
-

Nane ve Okaliptüs Yağı Kompresi

- *Faydaları:* Nane ve okaliptüs yağı, kas ağrılarını hafifletmek için kullanılır. Soğutucu ve ağrı kesici etkileri vardır.
 - *Hazırlanışı ve Dozaj:*
 - 5-6 damla nane yağı ve 5-6 damla okaliptüs yağını bir fincan ılık suya ekleyin.
 - Temiz bir bezi bu karışıma batırın, fazla suyunu sıktıktan sonra ağrılı bölgeye uygulayın.
 - 15-20 dakika boyunca uygulayın.
 - Günde 2-3 kez kullanabilirsiniz.
-

Papatya Kompresi

- *Faydaları:* Yatıştırıcı, cilt sağlığı destekleyici, anti-enflamatuar.
 - *Kullanım:* Göz yorgunluğu, cilt tahrişi, sinirsel gerilim.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı papatya çiçeği 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve cilde uygulayın.
-

Zencefil Kompresi

- *Faydaları:* Isı özelliği var, kan dolaşımını artırıcı, kas gevşetici.
 - *Kullanım:* Romatizma, kas ve eklem ağrıları, soğuk algınlığı.
 - *Dozaj:* 1 yemek kaşığı rendelenmiş taze zencefil 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin. Bezi bu infüzyona batırın ve ağrılı bölgeye uygulayın.
-

Zerdeçal ve Bal Kompresi

- *Faydaları:* Zerdeçal, güçlü anti-inflamatuar ve antioksidan özelliklere sahiptir. Bal ise doğal bir nemlendirici ve yatıştırıcıdır. Birlikte kullanıldığında kas ve romatizmal ağrıları hafifletir.
 - *Hazırlanışı ve Dozaj:*
 - 1 yemek kaşığı toz zerdeçal 500 ml kaynar suda 10 dakika demleyin, yeterli miktarda balı karıştırarak bir macun hazırlayın.
 - Bu macunu bir beze veya tülbente sürün ve ağrılı bölgeye yerleştirin. 20-30 dakika bekletin. Günde 1 kez uygulanabilir.
-

Bitkisel banyolar ve kompresler, doğal bitkilerin iyileştirici özelliklerini kullanarak vücut üzerindeki etkilerini artıran basit ve etkili yöntemlerdir. Bu tedaviler, bitkilerin etkin

maddelerinin cilt yoluyla emilmesini sağlar ve rahatlama, iyileşme ve sağlık üzerinde olumlu etkiler yaratır. Ancak, ciddi sağlık sorunları veya cilt reaksiyonları olan kişiler bu tedavileri uygulamadan önce bir sağlık uzmanına danışmalıdır.

Genel Uyarılar:

- **Cilt Hassasiyeti:** Kompreslerde kullanılan bazı bitkiler, hassas ciltlerde tahrişe yol açabilir. Bu nedenle ilk kez kullanırken küçük bir alanda deneme yapmanız önerilir.
- **Alerji:** Bitkilere karşı alerjik reaksiyon gösterebileceğinizi göz önünde bulundurun. Eğer herhangi bir kızarıklık, kaşıntı veya tahriş oluşursa uygulamayı hemen durdurun.

Bitkisel Hap ve Kapsül Formları?

Tıbbi Bitkilerde Bitkisel Haplar

Bitkisel haplar, bitkisel ürünlerin toz veya ekstrakt halinde uygun bir bağlayıcı madde ile birleştirilip sıkıştırılmasıyla elde edilen formülasyonlardır. Bitkilerin aktif bileşenlerinin kontrollü ve kolay bir şekilde alınmasını sağlayan bu haplar, dozaj açısından pratik olup, bitkisel tedavi uygulamalarında yaygın olarak kullanılmaktadır. Bitkisel haplar, içeriklerine bağlı olarak çeşitli hastalıkların tedavisinde veya destekleyici tedavi olarak kullanılabilir.

Aşağıda bitkisel hapların hazırlanma yöntemleri, kullanımı, güvenliği, yan etkileri ve kullanılan bitki örnekleri detaylı bir şekilde açıklanmıştır.

Bitkisel Hapların Hazırlanması

Malzemeler

- **Bitki Tozu:** Tıbbi bitkiler kurutulduktan sonra ince bir toz haline getirilir. Bu toz, hapın ana maddesidir. Örneğin, zerdeçal, ekinezya veya karahindiba tozu.
- **Bağlayıcı:** Bitki tozlarını bir arada tutan maddelerdir. Bal, nişasta, gum arabic (arap zambkı), doğal reçineler veya bazı bitkisel yağlar bağlayıcı olarak kullanılabilir.
- **Sıvı (Opsiyonel):** Eğer karışımın kıvamı yeterince yapışkan değilse, az miktarda su veya bitkisel gliserin eklenebilir.

Hazırlama Aşamaları

1. **Bitki Tozunun Hazırlanması:** Bitkiler kurutulduktan sonra ince bir toz haline getirilir. Genellikle öğütücüler veya değirmenler kullanılarak bu işlem gerçekleştirilir.
 2. **Bağlayıcı Madde Ekleme:** Toz haline getirilen bitki, bağlayıcı madde (örneğin bal veya nişasta) ile karıştırılır. Karışım, hamur kıvamına gelene kadar yoğrulur.
 3. **Hapların Şekillendirilmesi:** Hazırlanan karışımdan küçük parçalar alınarak elle yuvarlanır ya da hap yapma makineleri ile küçük yuvarlak şekiller verilir.
 4. **Kurutma:** Şekillendirilen haplar gölgede ve kuru bir ortamda kurumaya bırakılır. Genellikle oda sıcaklığında birkaç gün içinde haplar sertleşir ve kullanıma hazır hale gelir.
-

2. Bitkisel Hapların Kullanımı

Bitkisel haplar, genellikle aşağıdaki şekillerde kullanılır:

- **Düzenli Kullanım:** Bitkisel haplar, hastalığın şiddetine veya tedaviye bağlı olarak günlük belirli dozlarda düzenli olarak alınır.
 - **Destekleyici Tedavi:** Geleneksel tedavilerle birlikte, bağışıklık sistemi destekleyici, sindirim kolaylaştırıcı veya enerji artırıcı olarak kullanılabilir.
 - **Uzun Süreli Kullanım:** Bazı bitkisel haplar, özellikle bağışıklık güçlendirme veya kronik durumların yönetimi için uzun süreli kullanım gerektirebilir.
-

3. Güvenlik ve Yan Etkiler

Güvenlik Önlemleri

- **Doğru Dozaj:** Bitkisel hapların dozajı, bitkilerin etkisine ve kişinin sağlık durumuna bağlı olarak değişir. Dozaj konusunda mutlaka bir fitoterapist veya sağlık profesyoneline danışılmalıdır.
- **Sertifikalı Ürünler:** Bitkisel hapların güvenilir kaynaklardan, organik ve katkısız olması önemlidir. Sertifikalı ürünler tercih edilmelidir.
- **Hamileler ve Çocuklar:** Bitkisel hapların hamileler, emziren kadınlar ve çocuklar tarafından kullanımı konusunda dikkatli olunmalıdır. Bazı bitkilerin bu gruplarda kullanımı sakıncalı olabilir.
- **İlaç Etkileşimleri:** Bitkisel haplar, kullanılan ilaçlarla etkileşime girebilir. Özellikle tansiyon ilaçları, kan incelticiler, antidepresanlar gibi ilaçlarla birlikte kullanılmadan önce doktora danışılmalıdır.

Yan Etkiler

Her bitkisel ürün gibi, bitkisel hapların da bazı yan etkileri olabilir. Yan etkiler, kullanılan bitkiye, kişinin bünyesine ve dozajına bağlı olarak değişir. Yaygın yan etkiler arasında:

- **Alerjik reaksiyonlar:** Cilt döküntüleri, kaşıntı, nefes almada güçlük.
 - **Sindirim problemleri:** Bulantı, mide yanması, ishal veya kabızlık.
 - **Baş ağrısı ve baş dönmesi:** Bazı bitkiler bu yan etkilere neden olabilir.
 - **Kanama riskinin artması:** Kan inceltici özellikteki bitkisel haplar, özellikle cerrahi operasyon öncesinde kanama riskini artırabilir.
-

4. Haplarda Kullanılan Tıbbi Bitki Örnekleri

Aşağıda yaygın olarak bitkisel hap yapımında kullanılan ve her birinin özellikleriyle öne çıkan 10 bitki ve bu bitkilerin kullanım alanları verilmiştir:

Zerdeçal (*Curcuma longa*)

- **Kullanım Alanları:** Anti-inflamatuvar, antioksidan, eklem ağrıları ve iltihaplanma tedavisi.
- **Yan Etkiler:** Yüksek dozda uzun süre kullanıldığında mide tahrişine neden olabilir.

Ekinezya (*Echinacea purpurea*)

- **Kullanım Alanları:** Bağışıklık sistemini güçlendirici, soğuk algınlığı ve grip tedavisi.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlar ve mide rahatsızlıkları görülebilir.

Zencefil (*Zingiber officinale*)

- **Kullanım Alanları:** Sindirim sistemi düzenleyici, mide bulantısı giderici, anti-inflamatuvar.
- **Yan Etkiler:** Mide yanması, ishal.

Karahindiba (*Taraxacum officinale*)

- **Kullanım Alanları:** Karaciğer detoksu, idrar söktürücü.
- **Yan Etkiler:** Mide rahatsızlıkları ve alerjik reaksiyonlar.

Propolis

- **Kullanım Alanları:** Antibakteriyel, antiviral, bağışıklık sistemi destekleyici.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlar özellikle polene duyarlı kişilerde görülebilir.

Sarı Kantaron (*Hypericum perforatum*)

- **Kullanım Alanları:** Hafif depresyon, anksiyete tedavisi.
- **Yan Etkiler:** Güneşe karşı duyarlılık, ilaç etkileşimleri (özellikle antidepresanlarla).

Yeşil Çay Ekstraktı (*Camellia sinensis*)

- **Kullanım Alanları:** Antioksidan, metabolizma hızlandırıcı, kilo yönetimi.
- **Yan Etkiler:** Uyku problemleri ve mide rahatsızlıkları.

Ginseng (*Panax ginseng*)

- **Kullanım Alanları:** Enerji artırıcı, stres azaltıcı, zihinsel performans artırıcı.
- **Yan Etkiler:** Uykusuzluk, baş ağrısı, mide problemleri.

Aloe Vera (*Aloe barbadensis*)

- **Kullanım Alanları:** Sindirim sistemi düzenleyici, cilt sağlığı destekleyici.
- **Yan Etkiler:** Aşırı dozda alındığında ishal ve elektrolit dengesizlikleri.

Çemen Otu (*Trigonella foenum-graecum*)

- **Kullanım Alanları:** Kan şekeri düzenleyici, sindirimi kolaylaştırıcı, anti-inflamatuvar.
- **Yan Etkiler:** Gaz, mide rahatsızlığı, alerjik reaksiyonlar.

Sonuç

Bitkisel haplar, tıbbi bitkilerin kontrollü dozajlarda ve pratik şekilde kullanılmasını sağlayan etkili formülasyonlardır. Bitkilerin aktif bileşenlerini koruma, kullanımı kolaylaştırma ve tedavi süreçlerinde destekleyici olma açısından önemlidir. Ancak, her bitkisel hapın etkili ve güvenli kullanımı için doğru dozajın bilinmesi, sertifikalı ürünlerin tercih edilmesi ve olası yan etkiler konusunda dikkatli olunması gerekmektedir.

Tıbbi Bitkilerde Bitkisel Kapsüller

Bitkisel kapsüller, tıbbi bitkilerin toz ya da sıvı ekstraktlarının jelatin veya bitkisel bazlı kapsül kabı içine yerleştirilmesiyle oluşturulan formülasyonlardır. Bitkisel kapsüller, pratik kullanımları ve doğru dozajlamayı sağlamaları nedeniyle fitoterapi ve bitkisel tedavide yaygın olarak tercih edilir. Bu formülasyonlar, bitkisel içeriklerin mide asidinden korunmasını ve bağırsakta daha kontrollü bir şekilde salınımını sağlar. Kapsüller, sindirimi kolaylaştırdığı ve aktif bileşenleri daha uzun süre muhafaza ettiği için özellikle bitkisel tedavi süreçlerinde büyük öneme sahiptir.

Aşağıda, bitkisel kapsüllerin hazırlanma süreçleri, kullanımı, güvenlik önlemleri, yan etkileri ve kullanılan bitki örnekleri ayrıntılı olarak açıklanmıştır.

Bitkisel Kapsüllerin Hazırlanması

Malzemeler

- **Bitki Tozu veya Ekstrakt:** Bitki, kurutulup öğütüldükten sonra ince toz haline getirilir ya da bitkisel özlerin sıvı ekstraktı kullanılır. Örneğin, zerdeçal, ekinezya veya yeşil çay tozu.
- **Kapsül Kabı:** Genellikle jelatin (hayvansal bazlı) veya bitkisel kaynaklı selülozdan üretilen kapsüller kullanılır. Vejetaryen kapsüller bitkisel bazlıdır ve hayvansal içerik içermez.

Hazırlama Aşamaları

1. **Toz veya Sıvının Hazırlanması:** Kullanılacak bitki, kurutulduktan sonra toz haline getirilir ya da bitkisel özler sıvı ekstrakt şeklinde elde edilir.
2. **Kapsül Kabına Doldurma:** Hazırlanan bitki tozu veya sıvı, kapsül dolum makineleri ile ya da manuel olarak kapsül kabının içine yerleştirilir. Toz halinde bitkisel içeriklerde, kapsül tamamen dolmalı, ancak aşırı doldurulmamalıdır.
3. **Kapsülün Kapatılması:** Sert jelatin veya selüloz kapsüllerin iki parçası birbirine geçirilerek kapatılır. Bu süreçte kapsülün doğru bir şekilde kapandığından emin olunmalıdır.
4. **Saklama:** Kapsüller, serin ve kuru bir yerde saklanır. Nemli ya da sıcak ortamlar, kapsüllerin bozulmasına neden olabilir.

2. Bitkisel Kapsüllerin Kullanımı

Bitkisel kapsüller, insanlar tarafından kullanım kolaylığı ve taşınabilirlik açısından oldukça pratik olarak görülmektedir. Kapsüllerin kullanımı, genel olarak şu şekildedir:

- **Günlük Dozaj:** Kapsüller genellikle sabah ve akşam gibi düzenli aralıklarla kullanılır. Her bitki için dozaj farklılık gösterir, bu yüzden kullanım talimatları dikkatle takip edilmelidir.
- **Hızlı ve Kontrollü Salınım:** Kapsüller, sindirim sisteminde yavaşça çözünerek bitkisel bileşenlerin kontrollü bir şekilde emilmesini sağlar.
- **Seyahat veya Pratik Kullanım:** Kapsüller, sıvı veya çay formülasyonlarına göre daha pratik olduğu için seyahatlerde taşınabilir ve kolayca tüketilebilir.

3. Güvenlik ve Yan Etkiler

Güvenlik Önlemleri

- **Dozaj Ayarına Dikkat:** Kapsüller doğru dozajda kullanılmalı, tavsiye edilen dozun aşılmasına dikkat edilmelidir. Bitkilerin etkili ve güvenli olabilmesi için önerilen dozlar önemlidir.
- **Hamileler ve Çocuklar:** Hamileler, emziren kadınlar ve çocuklar için her bitki güvenli olmayabilir. Bu gruplar bitkisel kapsül kullanmadan önce mutlaka bir doktora danışmalıdır.
- **İlaç Etkileşimleri:** Bazı bitkisel kapsüller, özellikle kan incelticiler, tansiyon ilaçları ve antidepresanlarla etkileşime girebilir. Kapsül kullanmadan önce sağlık uzmanına danışmak önemlidir.
- **Sertifikalı Ürünler:** Bitkisel kapsüller güvenilir ve sertifikalı kaynaklardan alınmalıdır. Özellikle organik kapsüller tercih edilmelidir.

Yan Etkiler

Her bitkisel ürün gibi, bitkisel kapsüllerin de bazı yan etkileri olabilir. Yan etkiler, kullanılan bitkiye ve kişinin duyarlılığına göre değişir.

- **Sindirim Sorunları:** Mide yanması, hazımsızlık, bulantı gibi yan etkiler bazı bitkisel kapsüllerde görülebilir.
- **Alerjik Reaksiyonlar:** Bitkiye karşı alerjisi olan kişilerde cilt döküntüleri, kaşıntı veya nefes darlığı gibi alerjik reaksiyonlar gelişebilir.
- **Kanama Riski:** Kan inceltici etkisi olan bitkiler, ameliyat öncesi veya belirli durumlarda kanama riskini artırabilir.

4. Kapsüllerde Kullanılan Tıbbi Bitki Örnekleri

Aşağıda yaygın olarak bitkisel kapsüllerde kullanılan 10 tıbbi bitki örneği ve bu bitkilerin kullanım alanları ile ilgili bilgiler verilmiştir:

Zerdeçal (*Curcuma longa*)

- **Kullanım Alanları:** Anti-inflamatuvar etkisi ile eklem ağrıları, iltihaplanma ve sindirim sorunlarında kullanılır.
- **Yan Etkiler:** Aşırı kullanımı mide rahatsızlıklarına yol açabilir.

Ekinezya (*Echinacea purpurea*)

- **Kullanım Alanları:** Bağışıklık sistemini güçlendirici, soğuk algınlığı ve grip tedavisi.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlar ve mide rahatsızlıkları görülebilir.

Sarı Kantaron (*Hypericum perforatum*)

- **Kullanım Alanları:** Hafif ve orta dereceli depresyon tedavisinde kullanılır.
- **Yan Etkiler:** Güneşe karşı duyarlılığı artırabilir, ilaç etkileşimleri olabilir.

Aloe Vera (*Aloe barbadensis*)

- **Kullanım Alanları:** Sindirim sistemini düzenleyici, cilt sağlığı destekleyici.
- **Yan Etkiler:** Yüksek dozda alındığında ishal yapabilir.

Ginseng (*Panax ginseng*)

- **Kullanım Alanları:** Enerji artırıcı, bağışıklık destekleyici, zihinsel performans artırıcı.
- **Yan Etkiler:** Baş ağrısı, uykusuzluk yapabilir.

Yeşil Çay Ekstraktı (*Camellia sinensis*)

- **Kullanım Alanları:** Antioksidan, kilo yönetimi, metabolizma hızlandırıcı.
- **Yan Etkiler:** Yüksek dozlarda mide rahatsızlığı ve uykusuzluk yapabilir.

Zencefil (*Zingiber officinale*)

- **Kullanım Alanları:** Sindirim düzenleyici, mide bulantısı giderici, anti-inflamatuvar.
- **Yan Etkiler:** Mide yanması, ishal.

Karahindiba (*Taraxacum officinale*)

- **Kullanım Alanları:** Karaciğer detoksu, idrar söktürücü.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlara neden olabilir.

Propolis

- **Kullanım Alanları:** Antibakteriyel, antiviral, bağışıklık sistemi destekleyici.
- **Yan Etkiler:** Polene duyarlılığı olan kişilerde alerjik reaksiyonlara yol açabilir.

Çemen Otu (*Trigonella foenum-graecum*)

- **Kullanım Alanları:** Kan şekerini düzenleyici, sindirimi kolaylaştırıcı.
- **Yan Etkiler:** Gaz ve mide rahatsızlıklarına neden olabilir.

Sonuç

Bitkisel kapsüller, bitkisel tedavi süreçlerinde kolay dozajlama ve pratik kullanım sağlayan formülasyonlardır. Kapsüllerin, sindirimi kolaylaştırdığı ve bitkisel içeriklerin etkilerini optimize ettiği için fitoterapide sıkça kullanıldığı görülmektedir. Ancak, her bitkinin kendine özgü yan etkileri ve kullanım sınırları olduğu için doğru dozaj ve uzman danışmanlığıyla kullanılmalıdır.

Evde Bitkisel Pastil Hazırlama: Soğuk Algınlığı ve Boğaz Ağrısı İçin

Bitkisel pastiller, boğaz ağrısını hafifletmek, soğuk algınlığı belirtilerini yatıştırmak ve öksürüğü rahatlatmak için kullanılır. Doğal malzemelerle yapılan bu pastiller, kimyasal katkı maddeleri içermez ve evde kolayca hazırlanabilir. Genellikle antiseptik, yatıştırıcı ve anti-inflamatuvar özelliklere sahip tıbbi bitkilerle yapılan pastiller, bağışıklık sistemini destekler ve boğaz tahrişini azaltır.

Aşağıda evde bitkisel pastil yapımı için detaylı açıklamalar, kullanımı, güvenlik önlemleri, yan etkiler ve kullanılan bazı tıbbi bitki örnekleri verilmiştir.

Evde Bitkisel Pastil Nasıl Yapılır?

Hazırlık Malzemeleri

- **Bal:** Doğal antibakteriyel özelliklere sahip olup, boğazı yatıştırır ve pastile yapışkan kıvam verir.
- **Zencefil tozu:** Anti-inflamatuvar ve antioksidan özelliklere sahip.
- **Ekinezya özü veya çayı:** Bağışıklık sistemini güçlendirir.
- **Limon suyu:** C vitamini deposu ve boğaz tahrişini hafifletici.
- **Tarçın:** Antimikrobiyal ve antioksidan özelliklere sahiptir.
- **Propolis ekstresi:** Antibakteriyel ve bağışıklık sistemini destekleyici.
- **Mentol veya nane yağı:** Boğazdaki rahatsızlığı hafifletmek için serinletici bir etki sağlar.
- **Yaprak jelatin (vegan alternatifi: agar-agar):** Pastilin şekil almasını ve sertleşmesini sağlar.

Pastil Yapımı Aşamaları

Bal ve Zencefil Karışımı: Bir tencereye 1 su bardağı bal ve 1 yemek kaşığı zencefil tozunu ekleyin. Düşük ısıda sürekli karıştırarak kaynamaya başlayana kadar pişirin.

Ekinezya ve Limon Suyu Ekleme: Karışıma yarım çay bardağı ekinezya çayı veya özünü ve 1 yemek kaşığı taze limon suyunu ekleyin. Karışımı iyice karıştırın ve kısık ateşte 10-15 dakika daha pişirin.

Tarçın ve Propolis Ekstresi: 1 çay kaşığı tarçın tozu ve 1-2 damla propolis ekstresi ekleyin. Homojen bir kıvam elde edene kadar karıştırmaya devam edin.

Mentol veya Nane Yağı: Karışımın soğumaya yakın kısmında 2-3 damla nane yağı veya mentol yağı ekleyin. Soğumadan hemen önce bu aşama yapılmalıdır.

Jelatin Eklenmesi: Pastil karışımının soğumasını beklerken, 1 yaprak jelatini sıcak suda eritin ve karışıma ekleyin. Vegan bir seçenek için jelatin yerine 1 çay kaşığı agar-agar kullanılabilir.

Pastil Kalıplarına Dökme: Karışımı silikon kalıplara dökün. Eğer silikon kalıbınız yoksa yağlı kağıt üzerine küçük yuvarlaklar dökerek de pastiller oluşturabilirsiniz.

Soğuma ve Sertleşme: Oda sıcaklığında veya buzdolabında yaklaşık 1-2 saat bekleterek pastillerin sertleşmesini sağlayın.

Kullanım Talimatları

- **Günlük Dozaj:** Soğuk algınlığı ve boğaz ağrısı için günde 3-4 pastil kullanılabilir. Özellikle yemeklerden sonra veya boğazda rahatsızlık hissedildiğinde alınması önerilir.
- **Uzun Süreli Kullanım:** Bağışıklığı desteklemek amacıyla pastiller uzun süre kullanılabilir, ancak aşırı tüketimden kaçınılmalıdır.
- **Saklama:** Pastiller serin ve kuru bir yerde hava geçirmez bir kapta saklanmalıdır. Genellikle birkaç hafta boyunca bozulmadan saklanabilirler.

Güvenlik ve Yan Etkiler

Güvenlik Önlemleri

- **Dozaja Dikkat:** Her bitkinin belirli bir dozajı vardır. Özellikle nane yağı veya mentol içeren pastillerin aşırı tüketiminden kaçınılmalıdır.
- **Hamile ve Emzirenler:** Hamileler ve emziren kadınlar bitkisel pastilleri kullanmadan önce doktora danışmalıdır.
- **Çocuklar:** 2 yaş altındaki çocuklara bal içeren pastiller verilmemelidir. Ayrıca, çocuklar için kullanılan bitki dozları daha düşük olmalıdır.

Yan Etkiler

- **Alerjik Reaksiyonlar:** Zencefil, ekinezya, propolis gibi maddeler alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Alerji riski olan kişiler dikkatli olmalıdır.
- **Sindirim Problemleri:** Aşırı zencefil veya tarçın tüketimi mide rahatsızlıklarına yol açabilir.
- **Kanama Riski:** Zencefil gibi kan inceltici özelliğe sahip bitkiler, kanama bozukluğu olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır.

Kapsüllerde ve Pastillerde Kullanılan Tıbbi Bitki Örnekleri

Aşağıda, pastillerde yaygın olarak kullanılan 10 tıbbi bitki örneği ve bunların kullanım alanları belirtilmiştir:

Adaçayı (*Salvia officinalis*)

- **Kullanım Alanı:** Antiseptik ve iltihap önleyici özellikleri vardır.
- **Yan Etkiler:** Hamileler ve emziren kadınlar için dikkatli kullanılmalıdır.

Biberiye (*Rosmarinus officinalis*)

- **Kullanım Alanları:** Hafıza güçlendirme, sindirim destekleyici, antioksidan.
- **Özellikler:** Antioksidan, sindirim düzenleyici, hafıza güçlendirici.
- **Kullanımı:** Çay, esansiyel yağ veya kapsül formunda kullanılır; hafıza ve sindirim sağlığını destekler.

Çemen Otu (*Trigonella foenum-graecum*)

- **Kullanım Alanları:** Kan şekerini düzenleyici, sindirim sistemi düzenleyici, inflamasyon karşıtı.

- **Özellikler:** Anti-enflamatuvar, sindirim düzenleyici, kan şekeri dengeleyici.
- **Kullanımı:** Kapsül, toz veya çay formunda kullanılır; kan şekeri ve sindirimi destekler.

Ekinezya (*Echinacea purpurea*)

- **Kullanım Alanı:** Bağışıklık sistemini güçlendirir ve soğuk algınlığı belirtilerini hafifletir.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlar.

Fesleğen (*Ocimum basilicum*)

- **Kullanım Alanları:** Sindirim rahatsızlıkları, baş ağrısı, stres.
- **Özellikler:** Antispazmodik, sindirim düzenleyici, ağrı kesici.
- **Kullanımı:** Çay, esansiyel yağ veya taze yapraklarıyla kullanılır; sindirim sistemini rahatlatır.

Isırgan Otu (*Urtica dioica*)

- **Kullanım Alanları:** İdrar yolu rahatsızlıkları, eklem ağrıları, alerjik reaksiyonlar.
- **Özellikler:** Anti-enflamatuvar, idrar söktürücü, ağrı kesici.
- **Kullanımı:** Çay, kapsül, tentür olarak kullanılır; özellikle idrar yolu rahatsızlıkları ve eklem ağrılarında etkilidir.

Kedi Otu (*Valeriana officinalis*)

- **Kullanım Alanları:** Uykusuzluk, anksiyete, sinirsel gerilim.
- **Özellikler:** Sakinleştirici, uyku düzenleyici, antispazmodik.
- **Kullanımı:** Kapsül, çay veya tentür olarak kullanılır; uyku problemleri ve anksiyete tedavisinde kullanılır.

Lavanta (*Lavandula angustifolia*)

- **Kullanım Alanları:** Uyku bozuklukları, anksiyete, cilt yaraları.
- **Özellikler:** Sakinleştirici, antimikrobiyal, yatıştırıcı.
- **Kullanımı:** Esansiyel yağ, çay veya krem olarak kullanılır; özellikle uyku bozuklukları ve cilt sağlığında etkilidir.

Limon (*Citrus limon*)

- **Kullanım Alanı:** C vitamini deposu, bağışıklık destekleyici ve boğaz rahatlatıcı.
- **Yan Etkiler:** Yüksek dozda mide hassasiyetine yol açabilir.

Meyan Kökü (*Glycyrrhiza glabra*)

- **Kullanım Alanı:** Boğaz ağrısı, balgam söktürücü, öksürük kesici.
- **Yan Etkiler:** Uzun süreli kullanımda yüksek tansiyon yapabilir.

Nane (*Mentha piperita*)

- **Kullanım Alanı:** Boğaz ferahlatıcı, öksürük kesici etkisi vardır.
- **Yan Etkiler:** Aşırı dozda mide yanması.

Okaliptüs (*Eucalyptus globulus*)

- **Kullanım Alanı:** Soğuk algınlığı ve öksürük tedavisinde kullanılır.
- **Yan Etkiler:** Aşırı dozda alındığında nefes darlığı yapabilir.

Papatya (*Matricaria chamomilla*)

- **Kullanım Alanları:** Uyku düzenleyici, sindirim sorunları, cilt rahatsızlıkları.
- **Özellikler:** Sakinleştirici, anti-enflamatuvar, cilt yatıştırıcı.
- **Kullanımı:** Çay, krem, yağı kullanılarak uygulanır; uyku sorunlarını giderir ve cildi yatıştırır.

Propolis

- **Kullanım Alanı:** Antibakteriyel, antiviral, boğaz enfeksiyonlarına karşı etkilidir.
- **Yan Etkiler:** Alerjik reaksiyonlar (özellikle polen alerjisi olanlarda).

Tarçın (*Cinnamomum verum*)

- **Kullanım Alanı:** Antimikrobiyal, antioksidan, boğaz enfeksiyonlarında destekleyici.
- **Yan Etkiler:** Yüksek dozda mide tahrişine neden olabilir.

Yeşil Çay (*Camellia sinensis*)

- **Kullanım Alanları:** Antioksidan desteği, kilo yönetimi, zihinsel uyanıklık.
- **Özellikler:** Antioksidan, metabolizma hızlandırıcı, enerji artırıcı.
- **Kullanımı:** Çay, kapsül veya ekstrakt formunda tüketilir; kilo yönetimine ve zihinsel canlılığa yardımcı olur.

Zencefil (*Zingiber officinale*)

- **Kullanım Alanı:** Anti-inflamatuvar ve mide yatıştırıcı, boğaz tahrişine karşı etkilidir.
- **Yan Etkiler:** Mide yanması, sindirim rahatsızlıkları.

Karışımli Pastillere Örnekler

Zencefil, Tarçın ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı toz zencefil
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 5-6 damla nane yağı (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı jelatin ya da agar-agar

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte ısıtın.
2. Zencefil ve tarçını ekleyin ve iyice karıştırın.
3. Limon suyunu ekleyin, karışımı 10 dakika kısık ateşte pişirin.
4. Jelatini ekleyip karıştırın, nane yağı damlatın ve karışımı silikon kalıplara dökün.
5. Soğutun ve pastiller sertleşene kadar bekleyin.

Kullanım:

Günde 2-3 pastil tüketilebilir. Boğazı yatıştırır, soğuk algınlığı semptomlarını hafifletir.

Ekinezya, Propolis ve Limon Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı ekinezya tozu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı propolis ekstresi
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu (isteğe bağlı)
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatın.
2. Ekinezya tozu, propolis ve limon suyunu ekleyin.
3. Zerdeçalı ekleyerek karışımı iyice karıştırın.
4. Jelatini ekleyip kalıplara dökün.
5. Pastiller sertleşene kadar soğutun.

Kullanım:

Soğuk algınlığı ve boğaz enfeksiyonları için günde 2-3 pastil kullanılabilir. Bağışıklık sistemini destekler.

Adaçayı, Meyan Kökü ve Nane Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı adaçayı çayı
- 1 çay bardağı meyan kökü çayı
- 5-6 damla nane yağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Adaçayı ve meyan kökü çayını demleyin ve süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak, çayları ekleyin.
3. Limon suyu ve nane yağını ekleyin, iyice karıştırın.
4. Jelatin ekleyin ve karışımı kalıplara dökün.
5. Soğutun ve sertleşene kadar bekleyin.

Kullanım:

Boğaz ağrısı ve öksürük için günde 2-3 pastil kullanılabilir. Antiseptik ve balgam söktürücü etkiler sağlar.

Lavanta, Papatya ve Tarçın Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı papatya çayı
- 1 yemek kaşığı lavanta çiçekleri
- 1 çay kaşığı tarçın
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Papatya çayını demleyin, lavanta çiçeklerini ekleyip süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak papatya-lavanta çayını ekleyin.
3. Tarçın ve jelatini ekleyip karışımı iyice karıştırın.
4. Kalıplara döküp soğumaya bırakın.

Kullanım:

Gerginlik ve sinirsel gerilim için yatıştırıcı olarak kullanılabilir. Günde 1-2 pastil tüketilebilir.

Isırgan Otu, Zerdeçal ve Zencefil Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı zerdeçal tozu
- 1 yemek kaşığı ısırgan otu tozu
- 1 yemek kaşığı zencefil tozu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatarak zerdeçal, zencefil ve ısırgan otu tozunu ekleyin.
2. Karışımı iyice karıştırın, jelatini ekleyip kalıplara dökün.
3. Soğumaya bırakın ve pastiller sertleşince tüketmeye başlayın.

Kullanım:

Anti-enflamatuvar ve bağışıklık destekleyici etkiler sağlar. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Biberiye, Okaliptüs ve Limon Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı biberiye çayı
- 1 çay kaşığı okaliptüs yağı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Biberiye çayını demleyip süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak biberiye çayını ekleyin.
3. Okaliptüs yağı ve limon suyunu ekleyin, iyice karıştırın.
4. Jelatin ekleyip kalıplara dökün.
5. Soğumaya bırakın ve sertleştirin.

Kullanım:

Solunum yollarını açıcı ve balgam söktürücü olarak günde 2-3 pastil kullanılabilir.

Fesleğen, Nane ve Zencefil Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı fesleğen çayı
- 1 yemek kaşığı taze nane yaprağı
- 1 yemek kaşığı zencefil tozu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Fesleğen çayını demleyin, nane yapraklarını ekleyip süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak çayı ekleyin.
3. Zencefil ve jelatini ekleyin, karışımı kalıplara dökün.
4. Soğutun ve pastiller sertleşene kadar bekleyin.

Kullanım:

Sindirim sorunlarına karşı rahatlatıcı ve solunum yolu rahatlatıcı olarak kullanılabilir. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Propolis, Zencefil ve Limon Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay kaşığı propolis ekstresi
- 1 yemek kaşığı zencefil tozu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatarak zencefil ve limon suyunu ekleyin.
2. Propolis ekstresini ekleyip iyice karıştırın.
3. Jelatini ekleyin ve karışımı kalıplara dökün.
4. Soğumaya bırakın ve sertleşince kullanıma hazır.

Kullanım:

Bağışıklık güçlendirici ve boğaz enfeksiyonlarına karşı etkilidir. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Ekinezya, Zerdeçal ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı ekinezya çayı (önceden demleyin)
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatarak zerdeçalı ekleyin.
2. Demlenmiş ekinezya çayını ve limon suyunu ekleyin.
3. Jelatini ekleyip karışımı kalıplara dökün.
4. Soğumaya bırakın ve pastiller sertleşene kadar bekleyin.

Kullanım:

Günde 2-3 pastil bağışıklık desteği için kullanılabilir.

Kekik, Adaçayı ve Limon Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı kekik çayı
- 1 çay bardağı adaçayı çayı
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 5-6 damla okaliptüs yağı (isteğe bağlı)

- 1 ay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Kekik ve adaçayı çayını demleyin.
2. Balı düşük ateşte ısıtarak çayları ekleyin.
3. Limon suyunu ekleyin, ardından okaliptüs yağını ekleyin.
4. Jelatini karıştırıp kalıplara dökün.
5. Sertleşene kadar soğutun.

Kullanım:

Boğaz enfeksiyonları ve solunum yolu problemlerine karşı günde 2-3 pastil kullanılabilir.

Tarçın, Zencefil ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı toz zencefil
- 1 ay kaşığı tarçın
- 1 ay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı kaynatın ve zencefil, tarçın ekleyin.
2. Karışımı kalıplara dökmeden önce jelatin ekleyin.
3. Soğumaya bırakın.

Kullanım:

Boğaz ağrısını hafifletmek ve bağışıklığı güçlendirmek için kullanılabilir. Günde 2-3 pastil.

Nane, Papatya ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 ay bardağı papatya ayı
- 1 yemek kaşığı nane yaprağı
- 1 ay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Papatya ayını demleyin ve süzün.
2. Balı kaynatın, ardından nane yaprağını ekleyin.
3. Jelatini ekleyip karışımı kalıplara dökün.

Kullanım:Sakinleştirici ve rahatlatıcı özelliklere sahiptir. Günde 2-3 pastil kullanılabilir.

Zerdeçal, Bal ve Karabiber Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- 1 çay kaşığı karabiber
- 1 çay kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatın, zerdeçal ve karabiber ekleyin.
2. Limon suyu ve jelatini ekleyip karışımı kalıplara dökün.

Kullanım:

Anti-inflamatuvar ve bağışıklık destekleyici etkilere sahiptir. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Meyan Kökü ve Nane Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay bardağı meyan kökü çayı
- 5-6 damla nane yağı
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Meyan kökü çayını demleyin ve süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak nane yağı ekleyin.
3. Jelatin ekleyip kalıplara dökün ve soğutun.

Kullanım:

Öksürük ve solunum problemlerine karşı etkili. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Ekinezya, Papatya ve Zerdeçal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı ekinezya tozu
- 1 çay bardağı papatya çayı
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı kaynatın ve ekinezya, papatya çayı ve zerdeçal ekleyin.
2. Jelatin ekleyip karışımı kalıplara dökün.

Kullanım:

Soğuk algınlığı ve boğaz enfeksiyonlarına karşı günde 2-3 pastil kullanılabilir.

Okaliptüs ve Nane Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 5-6 damla okaliptüs yağı
- 5-6 damla nane yağı
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatarak okaliptüs ve nane yağını ekleyin.
2. Jelatin ekleyip karışımı kalıplara dökün.
3. Sertleşene kadar bekleyin.

Kullanım:

Solunum yollarını açıcı ve balgam söktürücü etkilere sahiptir. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Propolis, Adaçayı ve Kekik Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay kaşığı propolis ekstresi
- 1 çay bardağı adaçayı çayı
- 1 çay bardağı kekik çayı
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Adaçayı ve kekik çayını demleyip süzün.
2. Balı düşük ateşte kaynatarak propolis ekleyin.
3. Jelatin ekleyip karışımı kalıplara dökün ve soğutun.

Kullanım:

Boğaz enfeksiyonları ve bağışıklık desteği için kullanılır. Günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Ginseng, Zerdeçal ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 çay kaşığı ginseng tozu
- 1 çay kaşığı zerdeçal tozu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı düşük ateşte kaynatarak ginseng ve zerdeçal ekleyin.
2. Jelatini karışıma ekleyip kalıplara dökün.

Kullanım:

Bağıışıklık desteğı ve enerji artırıcı olarak günde 2-3 pastil tüketilebilir.

Zencefil, Limon ve Bal Pastili

Malzemeler:

- 1 su bardağı bal
- 1 yemek kaşığı taze zencefil suyu
- 1 yemek kaşığı limon suyu
- 1 çay kaşığı jelatin

Hazırlık:

1. Balı kaynatın ve zencefil suyu ile limon suyunu ekleyin.
2. Jelatini karıştırıp kalıplara dökün ve soğumaya bırakın.

Kullanım:

Boğaz ağrısı ve soğuk algınlığı için ideal. Günde 2-3 pastil kullanılabilir.

Güvenlik ve Yan Etkiler

- **Dozaj Kontrolü:** Bitkisel pastiller doğal olmasına rağmen, her bitkinin bir sınırı vardır. Günlük kullanımda önerilen dozlar aşılmamalıdır.
- **Alerjik Reaksiyonlar:** Zencefil, ekinezya, propolis ve meyan kökü gibi maddeler bazı insanlarda alerjik reaksiyonlara neden olabilir. Alerji riski taşıyanlar dikkatli olmalıdır.
- **Hamilelik ve Çocuklar:** Hamileler ve emziren kadınlar, bazı bitkisel bileşenler (meyan kökü gibi) konusunda dikkatli olmalı ve kullanmadan önce doktorlarına danışmalıdır. Ayrıca, 2 yaş altındaki çocuklar için bal içeren pastiller önerilmez (botulizm riski).

- **İlaç Etkileşimleri:** Meyan kökü ve ekinezya gibi bazı bitkiler, özellikle tansiyon ve bağışıklık sistemi ilaçları ile etkileşime girebilir. Bu tür bitkisel pastiller, ilaç kullanan kişiler tarafından dikkatle kullanılmalıdır.

Sonuç

Evde hazırlanan bitkisel pastiller, boğaz ağrısı ve soğuk algınlığı gibi yaygın sorunlara doğal çözümler sunar. Pastiller, doğru malzemelerle hazırlandığında boğazı rahatlatır, öksürüğü keser ve bağışıklık sistemini güçlendirir. Ancak, içeriklerin doğru seçilmesi, uygun dozlarda kullanılması ve aşırı tüketimden kaçınılması önemlidir. Özellikle hamileler, çocuklar ve alerjik bireyler için dikkatli olunmalıdır.

Zencefil, kekik, limon, zerdeçal, okaliptüs, meyan kökü, ekinezya gibi tıbbi bitkilerle yapılan bu pastiller, antibakteriyel, antienflamatuvar ve bağışıklık güçlendirici özelliklere sahiptir. Hazırlık sırasında kullanılan malzemelerin doğru dozlarda ve taze olması önemlidir. Ayrıca, pastil kullanımında önerilen dozajlara dikkat edilmesi ve özellikle hamileler ile çocuklar için uygun bitkilerin seçilmesi kritik öneme sahiptir.

BAZI ÖNEMLİ HASTALIKLAR İÇİN KARIŞIM REHBERİ

Baş Ağrısı için Bitki Karışımı Krem

Baş ağrısı için etkili bir bitki karışımı krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, baş ağrısını hafifletmeye yardımcı olan, rahatlatıcı ve serinletici özelliklere sahip doğal bileşenler içermektedir.

Malzemeler ve Tarif

Nane Yağı: 8-10 damla, Serinletici etkisiyle baş ağrısını hafifletir ve rahatlatır.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, rahatlatıcı etkisi vaper, stres kaynaklı baş ağrılarına iyi gelir.

Okaliptüs Yağı: 3-5 damla, Sinüsleri açar, tıkanıklığı giderir ve baş ağrısını hafifletir.

Biberiye Yağı: 3-5 damla, Kan dolaşımına etki ederek baş ağrısı hafifletir

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, taşıyıcı yağ olarak kullanın, cildi besler.

Shea Yağı (taşıyıcı yağ): 1 yemek kaşığı, kıvamını artırıcı ve cildi besler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi ve shea yağın düşük ısıda erit karıştırarak eritin.
2. Eriyen bu karışımına nane yağı, lavanta yağı, okaliptüs yağı ve biberiye yağın her birini karıştırarak ekleyin. Bu şekilde tüm yağlar homojen olacaktır
3. Karışımı bir koyu renkli cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım şekli

Bu merhemi baş ağrısı hissettiğinizde şakaklarınıza, alınıza ve enseye masaj yaparak uygulayın. Nane yağı gibi serinletici yağlar baş ağrısını hafifletmeye yardımcı olurken, lavanta yağı rahatlatıcı bir etki sağlar.

Saklama

Merhemi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliliğini koruyabilir.

Bu doğal merhem, baş ağrısını hafifletmek için etkili bir çözüm sunar. Ancak, şiddetli ve sürekli baş ağrılarınız varsa, altta yatan bir sağlık sorunu olabileceğinden bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Alternatif Tarif

Fesleğen Yağı: 8-10 damla, kasları gevşettiğinden stres azaltır ve bu sayede baş arıları hafifler

Sarı Kantaron Yağı: 8-10 damla, Sinir sistemini etki eder ve baş ağrılarını hafifletici özellikleri vardır.

Keklik Üzümlü Yağı: 3-5 damla, doğal bir ağrı kesici olan metil salisilat içerdiğinden, kas ve baş ağrılarını iyi gelir.

Melisa Yağı: 8-10 damla, yatıştırıcı etkisi ve sinirsel baş ağrılarını hafifletmeye yardımcı olur.

Lavanta Yağı: 3-5 damla, Baş ağrılarını yatıştırıcı ve rahatlatıcı özelliklere sahip.

Tatlı Badem Yağı: 2 yemek kaşığı, taşıyıcı yağ olarak kullanılır, cildi nemlendirir ve besler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Tatlı badem yağını düşük ısıda hafifçe ısıtın.
2. Eriyen yağ karışımına sarı kantaron yağı, fesleğen yağı, keklik üzümü yağı, melisa yağı ve lavanta yağını ekleyin. Tüm bileşenlerin iyice karışması için sürekli karıştırın.
3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Kullanım

Bu kremi baş ağrısı hissettiğinizde şakaklarınıza, alınıza ve enseye hafif masaj yaparak uygulayın. Fesleğen ve melisa gibi bitkiler sinirleri yatıştırır ve baş ağrısını hafifletir.

Cilt Enfeksiyonları

Cilt enfeksiyonları için etkili bir bitki karışımı krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, antibakteriyel, antifungal, ve anti-inflamatuvar özelliklere sahip doğal bileşenler içerir.

Malzemeler ve Tarif

Çay Ağacı Yağı: 8-10 damla, antibakteriyel ve antifungal ajan olduğu için cilt enfeksiyonlarını tedavisinde etkilidir.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Antibakteriyel, antifungal ve yatıştırıcı özellikleri var.

Kekik Yağı: 3 ile 5 damla, Antimikrobiyal özellikleri ile enfeksiyonlara karşı etkilidir

Nane Yağı: 3 ile 5 damla, Serinletici ve ağrıyı hafifletici özelliklere sahiptir.

Aloe Vera Jeli: 1 veya 2 yemek kaşığı, cildi yatıştırır ev iyileştirici etki, ayrıca nemlendirir ve besler

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Antimikrobiyal ve cildi nemlendirir.

Shea Yağı: 1 yemek kaşığı, cildi besler ve merhem kıvamını artırır.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı, antioksidan ve cildin iyileşmesini hızlandırır

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağın düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına aloe vera jelini ve E vitamini yağın ekleyin. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edin.
3. Karışım ılıkken çay ağacı yağı, lavanta yağı, kekik yağı ve nane yağın ekleyin. Tüm yağlar karışımın iyice homojen olması için sürekli karıştırılarak eklenmelidir.
4. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Kullanım

Bu kremi enfekte olmuş cilt bölgesine günde 2-3 kez uygulayın. Krem, enfeksiyonu tedavi etmeye yardımcı olurken aynı zamanda cildi yatıştırır ve iyileştirir.

Saklama

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazelikliğini koruyabilir.

Bu doğal krem, cilt enfeksiyonları için etkili bir destek sağlar. Ancak, ciddi veya yaygın enfeksiyonlar için mutlaka bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

ÖNEMLİ UYARI!

- Profesyonel tavsiye: Özellikle ciltte enfeksiyon varsa veya büyük cilt lezyonları varsa, kullanmadan önce bir sağlık uzmanına danışmak önemlidir.
- Kombinasyon: Bu yağ, hastalığın türüne bağlı olarak diğer tıbbi tedavilerle birlikte kullanılabilir. Ancak ilaç etkileşimleri oluşabileceğinden doktora başvurmanız önerilir.

Cilt Yanıkları ve Güneş Yanıkları için Bitki Karışımli Merhem

Cilt yanıkları ve güneş yanıkları için etkili bir bitki karışımli krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, cildi yatıştıran, iyileştiren ve nemlendiren bileşenler içerir.

Malzemeler ve Tarif

Aloe Vera Jeli: 3 yemek kaşığı, Cildi iyileştirir, yatıştırır, besler, nemlendirir

Lavanta Yağı: 8-10 damla, cildi yatıştırır ve yanıkların iyileşmesini hızlandırır.

Nane Yağı: 3-5 damla, Serinletici bir etki sağlar ve ağrıyı hafifletir.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı, Cildin yenilenmesine yardımcı olur ve antioksidan özelliklere sahiptir.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Cildi besler

Shea Yağı 1 yemek kaşığı, Cildi derinlemesine nemlendirir ve iyileşme sürecine katkı verir.

Bal: 1 yemek kaşığı, Doğal bir antibakteriyel

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını düşük ısıda eritilir
2. Eriyen yağ karışımına aloe vera jelini ve bal eklenir. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edilir.
3. Karışım ılıkken lavanta yağı, nane yağı ve E vitamini yağını ekleyerek homojen olması için iyice karıştırın.
4. Karışımı bir koyu renkli cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletilir. Karışım soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Alternatif Tarif:

Aynısafa Yağı: 8-10 damla, Yatıştırıcı ve iyileştirici özelliklere sahiptir, yanıkları hızlı bir şekilde iyileştirmeye yardımcı olur.

Nergis Yağı: 8-10 damla, Antiinflamatuvar ve antiseptik özellikleri dolayısıyla ciltte meydana gelen birçok hasarı onarır ve enfeksiyonu önler.

Tamanu Yağı: 1 yemek kaşığı, cildi yenilediğinden ve yara izlerini hafifletir, yanık tedavisinde de kullanılır.

Deniz Kadayıfı Ekstraktı: 1 yemek kaşığı, cildi korur, besler, nemlendirir ve yenilenmesine yardımcı olur.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Antibakteriyel ve iyileştirici özellikleri vardır, özellikler yanıkların hızlı iyileşmesine etki ederek yardımcı olur

Kuşburnu Yağı: 8-10 damla, Omega yağ asitleri bakımından zengindir, olduğundan ciltte ve yanıklarda etkilidir

Shea Yağı: 2 yemek kaşığı, cildi besler, nemlendirir ve yanıkları yatıştırır.

Nasıl Hazırlanır?

1. Shea yağını düşük ısıda kaynatarak eritilir.
2. Eriyen shea yağına tamanu yağı, deniz kadayıfı ekstraktı ve kuşburnu yağını ekleyerek karıştırılır.
3. Karışım hafif ılıkken lavanta yağı, aynısafa yağı ve nergis yağını ekleyerek homojen hale gelene kadar karıştırın
4. Karışımı bir koyu renkli cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım şekli

Bu kremi yanık veya güneş yanığı olan bölgeye ince bir tabaka halinde uygulayın. Günde 2-3 kez veya ihtiyaç duyduğunuzda uygulayabilirsiniz. Cildi rahatlatır, ağrıyı hafifletir ve iyileşmeyi hızlandırır.

Saklama

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir. Bu doğal krem, cilt yanıkları ve güneş yanıkları için etkili bir çözüm sunar. Ancak, ciddi yanıklarda ve aşırı sıcaklarda mutlaka bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Diyabetik Ayak Bakımı için Bitki Karışımı Krem

Diyabetik ayak bakımı için etkili bir bitki karışımı krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, cildi nemlendiren, iyileşmeyi destekleyen ve enfeksiyonu önlemeye yardımcı olan bileşenler içerir.

Malzemeler ve Tarif

Gotu Kola Ekstraktı (Kaplan otu) (Centella asiatica): 1 yemek kaşığı, Cilt yenilenmesi ve yaraları hızlı bir şekilde iyileşmesine etkilidir. Bu nedenle, Diyabetik ayak bakımında cildi iyileştirmeye yardımcı olur.

Kalendula Yağı (Calendula officinalis): 8-10 damla, Cildi yatıştırır, iltihaplanmayı azaltır ve ciltteki hasarları onarmaya yardımcı olur.

Tamanu Yağı (Calophyllum inophyllum): 1 yemek kaşığı, Antimikrobiyal, anti-inflamatuar ve yara iyileştirici özelliklere sayesinde. Ciltte meydana gelebilecek tahriş ve yaraların iyileşmesine yardımcı olur.

Nergis Yağı: 3-5 damla, Antiseptik özelliklere sahip olup, enfeksiyonları önlemeye yardımcı olur.

Mür Yağı: 8-10 damla, Antiseptik ve anti-inflamatuar özellikleri ile bilinir, cildi iyileştirir ve enfeksiyonları önler.

Hindiba Ekstraktı: 1 çay kaşığı, Cildi yatıştırır ve antioksidan özelliklere sahiptir.

Nasıl Hazırlanır?

1. Tamanu yağı ve hindistancevizi yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına gotu kola ekstraktı, kalendula yağı, mür yağı ve nergis yağını ekleyin. Karışımın iyice homojen olması için sürekli karıştırın.
3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Kullanım:

Bu kremi ayaklarınıza özellikle diyabetik ayak bakımı için günde 2 kez, tercihen sabah ve akşam, masaj yaparak uygulayın. Krem, cildi besler, iyileşmeyi destekler ve enfeksiyon riskini azaltır.

Saklama:

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu alternatif bitkilerle hazırlanan krem, cilt bakımında çeşitlilik sağlar ve diyabetik ayak bakımına katkı sunar. Eğer farklı ihtiyaçlarınız veya bitki önerileriniz varsa, bunları da dikkate alarak başka formülasyonlar hazırlayabilirim.

Egzama ve Dermatitle Mücadele için Bitki Karışımli Krem

Egzama ve dermatitle mücadele için cildi yatıştıran, iltihaplanmayı azaltan ve nemlendiren bir bitki karışımli krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, egzama ve dermatit semptomlarını hafifletmeye yardımcı olan doğal bileşenler içerir.

Malzemeler ve Tarif

Aloe Vera Jeli: 2 yemek kaşığı, Cildi yatıştırır, nemlendirir ve iyileştirici özellikleri vardır.

Çay Ağacı Yağı: 3-5 damla, Antimikrobiyal ve antifungal özelliklere sahiptir, enfeksiyonu önlemeye yardımcı olabilir.

Papatya Yağı: 8-10 damla, Cildi yatıştırır ve iltihaplanmayı azaltır.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Anti-inflamatuar özellikleriyle cildi yatıştırır ve iyileşmeyi hızlandırır.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı, cildi onarır ve yenilenmesine yardımcı olur.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, cildi derinlemesine nemlendirir ve besler.

Shea Yağı: 1 yemek kaşığı, Nemlendirici ve anti-inflamatuar özellikleri vardır.

Yulaf Ezmesi Tozu: 1 yemek kaşığı, cildi yatıştırır ve kaşıntıyı azaltır.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına aloe vera jelini ve yulaf ezmesi tozunu ekleyin. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edin.
3. Karışım ılıkken çay ağacı yağı, papatya yağı, lavanta yağı ve E vitamini yağını ekleyin. İyice karıştırın.
4. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Kullanım

Bu kremi egzama veya dermatit bulunan bölgeye günde 2-3 kez, ince bir tabaka halinde uygulayın. Cildi yatıştırır, kaşıntıyı hafifletir ve iyileşmeyi destekler.

Saklama

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu doğal krem, egzama ve dermatit semptomlarını hafifletmek için etkili bir çözümdür. Ancak, semptomlarınız şiddetliyse veya iyileşme göstermiyorsa bir dermatoloğa başvurmanız önerilir.

Kas Gerginliği ve Ağrıları için Bitki Karışımli Merhem

Kas gerginliği, ağrıları ve fibromiyalji için etkili bir bitki karışımli krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, kasları rahatlatan, ağrıyı hafifleten ve iltihaplanmayı azaltan bileşenleri içerir.

Malzemeler ve Tarif

Zencefil Yağı: 8-10 damla, Anti-inflamatuar ve kas gevşetici özelliklere sahiptir.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Yatıştırıcı ve kas gevşetici etkisi vardır, ağrıyı hafifletir.

Nane Yağı: 8-10 damla, Serinletici bir etki sağlar ve ağrıyı hafifletir.

Biberiye Yağı: 8-10 damla, Kan dolaşımını artırır, kasları gevşetir ve ağrıyı azaltır.

Arnika Yağı: 1 çay kaşığı, Kas ağrılarını hafifletir ve iltihabı azaltır.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Shea Yağı: 1 yemek kaşığı, Taşıyıcı yağ olarak işlev görür, cildi nemlendirir, besler ev ve merhemin kıvamını artırır.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı, Cildi onarır ve antioksidan özelliklere sahiptir.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına arnika yağı ve E vitamini yağını ekleyin. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edin.
3. Karışım ılıkken zencefil yağı, lavanta yağı, nane yağı ve biberiye yağını ekleyin. Tüm yağlar karışımın iyice homojen olması için sürekli karıştırılarak eklenmelidir.
4. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem kıvamına gelecektir.

Kullanım şekli

Bu kremi kas gerginliği, ağrı veya fibromiyalji belirtileri bulunan bölgelere günde 2-3 kez masaj yaparak uygulayın. Krem, kasları rahatlatır, ağrıyı hafifletir ve iltihabı azaltır.

Saklama:

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu doğal krem, kas gerginliği ve fibromiyalji gibi kronik ağrıların yönetiminde etkili bir destek sunar. Ancak, belirtileriniz şiddetliyse veya iyileşme göstermiyorsa bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Alternatif Tarif

Kava Kava Yağı: 8-10 damla, Kas gevşetici ve yatıştırıcı özelliklere sahiptir, gerginlik ve ağrıları hafifletir.

Ağrı Kesici Balsam (Gaultheria procumbens) : 8-10 damla, Doğal bir ağrı kesici olarak bilinir. Kas ağrıları ve gerginlik için etkili olan metil salisilat içerir.

Kantaron Yağı: 1 yemek kaşığı, Antiinflatuar ve analjezik özellikleri vardır. Kas ağrılarını hafifletmeye yardımcı olur.

Zerdeçal Yağı: 8-10 damla, Güçlü bir anti-inflatuar ajan olarak kas ve eklem ağrılarını hafifletir.

Çarkıfelek Çiçeği Yağı: 8-10 damla, Kasları rahatlatır ve gerginliği azaltır. Sinir sistemini sakinleştirici etkisiyle bilinir.

Keten Tohumu Yağı: 1 yemek kaşığı, Omega-3 yağ asitleri bakımından zengindir, kas iltihaplanmalarını hafifletir ve cildi besler.

Kayısı Çekirdeği Yağı: 2 yemek kaşığı, Taşıyıcı yağ olarak kullanılır, cildi nemlendirir ve besler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Kayısı çekirdeği yağı ve keten tohumu yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına kantaron yağı, kava kava yağı, ağrı kesici balsam, zerdeçal yağı ve çarkıfelek çiçeği yağını ekleyin. Tüm bileşenlerin iyice karışması için sürekli karıştırın.
3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım şekli

Bu merhemi ağrılı veya gergin kaslara günde 2-3 kez, hafif masaj yaparak uygulayın. Merhem, kasları gevşetir, ağrıyı hafifletir ve rahatlama sağlar.

Saklama:

Merhemi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu farklı bitkilerle hazırlanan merhem, kas gerginliği ve ağrıların yönetiminde etkili bir seçenek sunar. Başka bitki önerileriniz veya spesifik ihtiyaçlarınız varsa, onları da formülasyonlara ekleyebilirim.

Mantar Enfeksiyonları için Bitki Karışımli Merhem

Malzemeler ve Tarif

Çay Ağacı Yağı: 8-10 damla, Antifungal ve antiseptik özellikleri vardır.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Antifungal ve yatıştırıcı.

Nane Yağı (Mentha piperita): 3-5 damla, Serinletici ve rahatlatıcı.

Aloe Vera Jeli: 2 yemek kaşığı, Cildi yatıştırır ve iyileştirici.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Antifungal ve cildi nemlendirir.

Shea Yağı 1 yemek kaşığı, Cildi besler ve merhemin kıvamını artırır.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını bir çift tencerede (benmari usulü) düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına aloe vera jelini ekleyin ve iyice karıştırın.
3. Karışım ılıkken çay ağacı yağı, lavanta yağı ve nane yağını ekleyin ve tamamen homojen hale gelmesi için karıştırarak eklenyin.
4. Karışımı bir koyu renkli cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bırakın. Karışım katılaştığında merhem kıvamına gelecektir.
5. Soğuduktan sonra merhemi mantar enfeksiyonunun bulunduğu bölgeye ince bir tabaka halinde uygulayabilirsiniz. Günde 2-3 kez uygulama önerilir.

Alternatif Tarif

Karanfil Yağı: 8-10 damla, Güçlü antifungal olduğundan mantar enfeksiyon hastalıklarına karşı etkilidir.

Sarımsak Yağı (*Allium sativum*): 8-10 damla, Antifungal ve antibakteriyel, mantar enfeksiyonlarını tedavi eder.

Neem Yağı: 1 yemek kaşığı, Antifungal, antibakteriyel ve anti-inflamatuar etkili olduğundan mantar enfeksiyonda oldukça etkilidir.

Oregano Yağı: 8-10 damla, Güçlü antifungal bileşenler içerir, mantar enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır.

Limon Otu Yağı: 8-10 damla, Antifungal ve antiseptik özellikleri vardır, mantar enfeksiyonlarını önlemeye yardımcı olur.

Tamanu Yağı: 1 yemek kaşığı, Cildi yeniler ve enfeksiyonlarla savaşır, merhem kıvamını artırır.

Shea Yağı: 2 yemek kaşığı, Cildi besler, nemlendirir ve enfeksiyonu yatıştırır.

Nasıl Hazırlanır?

1. Shea yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen shea yağına neem yağı ve tamanu yağını ekleyin. İyice karıştırın.
3. Karışım ılıkken karanfil yağı, sarımsak yağı, oregano yağı ve limon otu yağını ekleyin. Tüm bileşenlerin iyice karışması için sürekli karıştırın.
4. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım şekli

Bu merhemi mantar enfeksiyonunun bulunduğu bölgeye günde 2-3 kez ince bir tabaka halinde uygulayın. Merhem, enfeksiyonu tedavi ederken cildi yatıştırır ve iyileştirir.

Saklama

Merhemi serin ve kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazelikliğini koruyabilir. Bu karışım mantar enfeksiyonları için doğal bir tedavi olarak kullanılabilir, ancak şiddetli veya kalıcı enfeksiyonlar için tıbbi yardım almanız önemlidir.

Romatizma ve Artrit için Bitki Karışımli Merhem ve Krem

Bu karışım, anti-inflamatuar ve ağrı kesici özellikleriyle bilinen doğal bileşenleri içerir.

Malzemeler ve Tarif

Zencefil Yağı: 8-10 damla, Anti-inflamatuar ve ağrı kesicidir

Zerdeçal Yağı: 8-10 damla, Güçlü bir anti-inflamatuardır ve eklem ağrılarını azaltıcı ve hafifletici etki eder.

Kekik Yağı: 3-5 damla, Antiseptik ve anti-inflamatuar özelliklerinden dolayı kas ve eklem ağrılarını hafifletir.

Biberiye Yağı: 8-10 damla, Kan dolaşımını etkisi var, iltihabı azaltır ve kas ağrılarını hafifletir.

Nane Yağı: 3-5 damla, Serinletici bir etki sağlar ve ağrıyı hafifletir.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı Cildi onarır, besler ve nemlendirir.

Arnika Yağı: 1 çay kaşığı, Eklem ağrılarını hafifletir ve morlukları azaltır.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Taşıyıcı yağ olarak işlev görür, cildi nemlendirir ve besler

Shea Yağı: 1 yemek kaşığı, cildi besler ve merhem kıvamını artırır.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına E vitamini yağı ve arnika yağını ekleyin. İyice karıştırarak homojen bir karışım elde edin.
3. Karışım ılıkken zencefil yağı, zerdeçal yağı, kekik yağı, biberiye yağı ve nane yağını ekleyin. Tüm yağlar karışımın iyice homojen olması için sürekli karıştırılarak eklenmelidir.
4. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım:

Bu merhemi ağrılı eklem veya kas bölgelerine günde 2-3 kez masaj yaparak uygulayın. Merhem ağrıyı hafifletir, iltihabı azaltır ve rahatlama sağlar.

Alternatif Tarif

Boswellia: 1 yemek kaşığı, Anti-inflamatuar ve eklem ağrılarını hafifletmeye yardımcı olur.

Zerdeçal: 1 yemek kaşığı, Güçlü bir anti-inflamatuardır ve romatizma ve artrit ağrılarını hafifletir.

Mür Yağı: 10 damla, Antiinflamatuar ve ağrı kesici özellikleriyle bilinir.

Kuşburnu Yağı: 8 damla, Omega-3 ve Omega-6 yağ asitleri bakımından zengindir, cildi besler ve inflamasyonu azaltır.

Fesleğen: 8 damla, Kas gevşetici ve ağrı kesici özelliklere sahiptir.

Aloe Vera Jeli: 2 yemek kaşığı, cildi yatıştırır, nemlendirir ve iyileşmeyi destekler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Aloe vera jelini ve kuşburnu yağını düşük ısıda hafifçe ısıtın.
2. Eriyen karışıma boswellia ekstraktı, zerdeçal ekstraktı, mür yağı ve fesleğen yağını ekleyin. Tüm bileşenlerin iyice karışması için sürekli karıştırın.

3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra krem veya merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım

Bu kremi veya merhemi ağrılı eklem veya kas bölgelerine günde 2-3 kez masaj yaparak uygulayın. Merhem, eklem ve kas ağrılarını hafifletir, inflamasyonu azaltır ve rahatlama sağlar.

Saklama

Merhemi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazelikliğini koruyabilir.

Romatizma ve artrit için hazırlanan ve tarif verilen bu karışımlı merhem ve krem, eklem ağrılarını hafifletmek ve iltihabı azaltmak için doğal bir çözüm sizlere sunmaktadır. Ancak, çok ciddi romatizma ve artrit durumlarında tıbbi yardım almak esastır.

Soğuk Algınlığı ve Sinüzit için Bitki Karışımlı Merhem

Soğuk algınlığı ve sinüzit rahatsızlıklarında azaltıcı ve hafifletmek için etkili bir bitki karışımlı krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, doğal bileşenler içerdiği için özellikle burun tıkanıklığı açmada, rahatlatıcı ve solunumu kolaylaştıran etki gösterir.

Malzemeler ve Tarif

Okaliptüs Yağı: 8-10 damla, Sinüsleri ve tıkanıklığı açarak ve solunumu kolaylaştırır.

Nane Yağı: 8-10 damla, Serinletici etkisiyle burun tıkanıklığını hafifletir ve baş ağrısını giderir.

Lavanta Yağı: 3-5 damla, Yatıştırıcı ve rahatlatıcı özellikle soğuk algınlığıyla birlikte gelen yoğun stresi azaltır.

Çay Ağacı Yağı: 3-5 damla, Antibakteriyel özelliklere sahip oluşu için enfeksiyonla azaltılmasında etkilidir.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, Shea Yağı: 1 yemek kaşığı Taşıyıcı yağ olarak kullanılır, Merhem kıvamını artırır, cildi nemlendirir ve cildi besler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi yağı ve shea yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına okaliptüs yağı, nane yağı, lavanta yağı ve çay ağacı yağını ekleyin. Tüm yağlar karışımın iyice homojen olması için sürekli karıştırılarak eklenmelidir.
3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım:

Bu merhemi burun çevresine, alın bölgesine, şakaklara ve göğsünüze hafifçe masaj yaparak uygulayın. Ayrıca, burun tıkanıklığını hafifletmek için küçük bir miktarını burnunuzun altına da sürebilirsiniz. Günde 2-3 kez veya ihtiyaç duyduğunuzda kullanabilirsiniz.

Saklama:

Merhemi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu doğal merhem, soğuk algınlığı ve sinüzit belirtilerini hafifletmek için etkili bir çözüm sunar. Ancak, belirtileriniz şiddetliyse veya uzun süre devam ediyorsa, bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Varis Tedavisi için Bitki Karışımlı Merhem

Varis tedavisi için etkili bir bitki karışımlı krem veya merhem hazırlamak için aşağıdaki malzemeleri kullanabilirsiniz. Bu karışım, kan dolaşımını artıran, damarları güçlendiren ve ağrıyı hafifleten bileşenleri içerir.

Malzemeler ve Tarif

At Kestanesi Ekstraktı: 1 yemek kaşığı, Damarları güçlendirir ve kan dolaşımını artırır. Varis tedavisinde yaygın olarak kullanılır.

Sarı Kantaron Yağı: 8-10 damla, İltihap giderici ve yatıştırıcı özelliklere sahiptir, cildi rahatlatır.

Biberiye Yağı: 8-10 damla, Kan dolaşımını artırır ve ağrıyı hafifletir.

Lavanta Yağı: 8-10 damla, Yatıştırıcı ve anti-inflamatuar özellikleri vardır.

Nane Yağı: 3-5 damla, Serinletici bir etki sağlar ve ağrıyı hafifletir.

Hindistancevizi Yağı: 2 yemek kaşığı, *Shea Yağı:* 1 yemek kaşığı, taşıyıcı yağ olarak kullanılır, cildi nemlendirir ve besler.

E Vitamini Yağı: 1 çay kaşığı, cildi onarıcı etkisi var ve antioksidan özelliklere sahip.

Nasıl Hazırlanır?

1. Hindistancevizi ve shea taşıyıcı yağlarını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen bu yağ karışımına at keşanesi ekstraktını ve E vitamini yağını ekleyin ve homojen olana kadar karıştırın
3. Daha sonra bu homojen karışıma ılıkken sarı kantaron yağı, biberiye yağı, lavanta yağı ve nane yağını ekleyin ve homojen olana kadar karıştırın
4. Karışımı koyu renkli bir cam kavanoza dökün ve oda sıcaklığında soğutun bir süre bekletin ve soğuduktan sonra krem kıvamını alacaktır.

Kullanım:

Bu kremi varisli bölgelere günde 2 kez, tercihen sabah ve akşam, masaj yaparak uygulayın. Krem, kan dolaşımını artırır, damarları güçlendirir ve varis kaynaklı ağrıyı hafifletir.

Saklama:

Kremi serin, kuru bir yerde, direkt güneş ışığından uzakta saklayın. Bu karışım birkaç ay boyunca tazeliğini koruyabilir.

Bu doğal krem, varis tedavisinde etkili bir destek sağlar. Ancak, varisleriniz şiddetliyse veya başka sağlık sorunlarına neden oluyorsa, bir sağlık profesyoneline danışmanız önemlidir.

Alternatif Malzemeler:

Kantaron Yağı: 10 damla, Antiinflatuar özellikleriyle bilinir ve kan dolaşımını artırarak damarları güçlendirici etki eder.

Üzüm Çekirdeği Yağı: 1 yemek kaşığı, Güçlü bir antioksidan, damarları korur

At Kuyruğu Ekstraktı: 1 yemek kaşığı, Silika açısından zengin olduğu için, damarları güçlendirir ve cilt sağlığını yardımcı olur.

Gingko Biloba Yağı: 10 damla, Kan dolaşımını artırıcı etki yapar, damar sağlığını iyileştirir ve şişliği azaltır.

Gotu Kola Ekstraktı 1 yemek kaşığı, Bağ dokusunu güçlendirdiğinden ve özellikle varis tedavisinde etkilidir.

Fındık Yağı : 2 yemek kaşığı, Cildi besler ve taşıyıcı yağ olarak işlev görür.

Arnika Yağı : 1 çay kaşığı, Şişlik ve ağrıyı azaltır, kan dolaşımını destekler.

Nasıl Hazırlanır?

1. Fındık yağı ve üzüm çekirdeğı yağını düşük ısıda eritin.
2. Eriyen yağ karışımına at kuyruğı ekstraktı, kantaron yağı, ginkgo biloba yağı, arnika yağı ve gotu kola ekstraktını ekleyin. Tüm bileşenlerin iyice karışması için sürekli karıştırın.
3. Karışımı bir cam kavanoza dökün ve soğuması için oda sıcaklığında bekletin. Soğuduktan sonra merhem kıvamına gelecektir.

Kullanım

Bu merhemi varisli bölgelere günde 2 kez, sabah ve akşam, hafif masaj yaparak uygulayın. Merhem, damarları güçlendirir, kan dolaşımını artırır ve varis kaynaklı rahatsızlığı hafifletir.

Kaynaklar

Abubakar AR, Haque M. Preparation of Medicinal Plants: Basic Extraction and Fractionation Procedures for Experimental Purposes. *J Pharm Bioallied Sci.* 2020 Jan-Mar;12(1):1-10. doi: 10.4103/jpbs.JPBS_175_19.

Altıntaş, A.K, & Kuleaşan, H. (2019). Soğuk Sıkma Ve Soğuk Maserasyon Yöntemiyle Elde Edilen Bitki Ekstraktlarının Yaygın Patojenler Üzerindeki Etkileri. *Gıda*, 45(1), 161-170. <https://doi.org/10.15237/gida.GD19118>.

Alexander N. Shikov, Olga N. Pozharitskaya, Valery G. Makarov, Marina N. Makarova, New technology for preparation of herbal extracts and soft halal capsules on its base, *Am.-European J. Sustain. Agric.*, 3(2): 130-134, 2009

Alamgir, A.N.M. (2017). Herbal Drugs: Their Collection, Preservation, and Preparation; Evaluation, Quality Control, and Standardization of Herbal Drugs. In: *Therapeutic Use of Medicinal Plants and Their Extracts: Volume 1. Progress in Drug Research*, vol 73. Springer, Cham. https://doi.org/10.1007/978-3-319-63862-1_10

Ahshawat MS, Saraf S, Saraf S. Preparation and characterization of herbal creams for improvement of skin viscoelastic properties. *Int J Cosmet Sci.* 2008 Jun;30(3):183-93. doi: 10.1111/j.1468-2494.2008.00442.x.

Archer, M., Kumadoh, D., Yeboah, G.N., Kyene, M.O., Kumatia, E.K., Antwi, S., Appiah, A.A., (2020). Formulation and evaluation of capsules containing extracts of *Cassia sieberiana* for improved therapeutic outcome, *Scientific African*, Volume 10, 2020, e00609, ISSN 2468-2276,

Arushi, Ashok Behera, Neeraj K. Sethiya, Satish Shilpi (2024). A systematic study on herbal cream for various clinical and therapeutic application: current status and future prospects,

Journal of Herbal Medicine, Volume 45, 2024, ISSN 2210-8033,

<https://doi.org/10.1016/j.hermed.2024.100880>.

Aviva Romm, Lisa Ganora, David Hoffmann, Eric Yarnell, Kathy Abascal, Mitch Coven,

CHAPTER 3 - Fundamental Principles of Herbal Medicine, Editor(s): Aviva Romm, Mary L. Hardy, Simon Mills, *Botanical Medicine for Women's Health*, Churchill Livingstone,

2010, Pages 24-74, ISBN 9780443072772,

<https://doi.org/10.1016/B978-0-443-07277-2.00003-9>.

Balcı Torun F, Felek R, Harorlı H. Türkiye’de Yaygın Olarak Tüketilen Bitki Çaylarının Tıp ve Diş Hekimliğinde Uygulama Alanları. *Akd Dent J.* 2023;2(1):34-4.

Barbara J. Fougère, Susan G. Wynn, CHAPTER 14 - Herb Manufacture, Pharmacy, and Dosing, Editor(s): Susan G. Wynn, Barbara J. Fougère, *Veterinary Herbal Medicine*,

Mosby, 2007, Pages 221-236, ISBN 9780323029988,

<https://doi.org/10.1016/B978-0-323-02998-8.50018-4>.

Baydar, H., (2021). Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Bilimi ve Teknolojisi Nobel Yayınevi Genişletilmiş 9.BASKI. s; 442. ISBN. 978-605-7846-38-9

Bijauliya RK, Alok S, Kumar M, et al. A comprehensive review on herbal cosmetics. International Journal of Pharmaceutical Sciences and Research. 2017;8(12):4930- 4949. doi:10.13040/IJPSR.0975- 8232.8(12).4930-49

Blumenthal, M., Goldberg, A., & Brinckmann, J. (2000). *Herbal Medicine: Expanded Commission E Monographs*. American Botanical Council.

Burdejova L, Tobolkova B, Polovka M, Neugebauerova J. Differentiation of Medicinal Plants According to Solvents, Processing, Origin, and Season by Means of Multivariate Analysis of Spectroscopic and Liquid Chromatography Data. Molecules. 2023 May 13;28(10):4075. doi: 10.3390/molecules28104075.

Bobková, A. ., Fikselová, M. ., Bobko, M. ., Lopašovský, Lubomír ., Tóth, T. ., & Zeleňáková, L. . (2015). Selected parameters of quality and safety of herbal tea. Potravinárstvo Slovak Journal of Food Sciences, 9(1), 183–189. <https://doi.org/10.5219/451>

Bolouri P, Salami R, Kouhi S, Kordi M, Asgari Lajayer B, Hadian J, Astatkie T. Applications of Essential Oils and Plant Extracts in Different Industries. Molecules. 2022 Dec 16;27(24):8999. doi: 10.3390/molecules27248999.

Chit Shing Jackson Woo, Jonathan See Han Lau, Hani El-Nezami, Chapter 10 - Herbal Medicine: Toxicity and Recent Trends in Assessing Their Potential Toxic Effects, Editor(s): Lie-Fen Shyur, Allan S.Y. Lau, Advances in Botanical Research, Academic Press, Volume 62, 2012, Pages 365-384, ISSN 0065-2296, ISBN 9780123945914, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394591-4.00009-X>.

Baumgardner DJ. (2016). Stinging nettle: the bad, the good, the unknown. J Patient Cent Res Rev. 2016;3:48-53. doi: 10.17294/2330-0698.1216

Boonruab, J., Damjuti, W., Niempoog, S., Pattaraarchachai, J., (2019). Effectiveness of hot herbal compress versus topical diclofenac in treating patients with myofascial pain syndrome, Journal of Traditional and Complementary Medicine, Volume 9, Issue 2, 2019, Pages 163-167, ISSN 2225-4110, <https://doi.org/10.1016/j.jtcme.2018.05.004>.

Busia, K. (2024). Herbal Medicine Dosage Standardisation, Journal of Herbal Medicine, Volume 46, 2024,100889, ISSN 2210-8033, <https://doi.org/10.1016/j.hermed.2024.100889>.

Cabrera, C., & Artacho, R. (2006). Beneficial effects of green tea. *Journal of the American College of Nutrition*, 25(2), 79-99

Carson, C. F., & Hammer, K. A. (2006). Tea tree oil: a review of antimicrobial and other medicinal properties. *Clinical Microbiology Reviews*, 19(1), 50-62

Chacko SM, Thambi PT, Kuttan R, Nishigaki I. Beneficial effects of green tea: a literature review. *Chin Med*. 2010 Apr 6;5:13. doi: 10.1186/1749-8546-5-13.

Clarke, S.,(2008). Chapter 7- Composition of essential oils and other materials,Editor(s): Sue Clarke, *Essential Chemistry for Aromatherapy (Second Edition)*, Churchill Livingstone, 2008, Pages 123-229, ISBN 9780443104039,

<https://doi.org/10.1016/B978-0-443-10403-9.00007-8>.

Craig, W.J. (2004). The Therapeutic Use and Safety of Common Herbal Beverages. In: Wilson, T., Temple, N.J. (eds) *Beverages in Nutrition and Health*. Nutrition and Health. Humana Press, Totowa, NJ. https://doi.org/10.1007/978-1-59259-415-3_13

D., L.K., T., & S., S. (2023). A Novel Approaches to Feverfew (*Tanacetum Prthenium*): A Review. *International Journal of Newgen Research in Pharmacy & Healthcare*, 1(1), 39–53. <https://doi.org/10.61554/ijnrph.v1i1.2023.13>

Farooq, S., Ahmad Mir, S., Shah, M.A., Manickavasagan, A., (2022). Chapter 2 - Extraction techniques, Editor(s): Shabir Ahmad Mir, Annamalai Manickavasagan, Manzoor Ahmad Shah, *Plant Extracts: Applications in the Food Industry*, Academic Press,

2022, Pages 23-37, <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-822475-5.00005-3>.

Ferrentino G, Morozova K, Horn C, Scampicchio M. Extraction of Essential Oils from Medicinal Plants and their Utilization as Food Antioxidants. *Curr Pharm Des*. 2020;26(5):519-541. doi: 10.2174/1381612826666200121092018.

Faydaoğlu, E., and M.S. Sürücüoğlu, "Geçmisten Günümüze Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Kullanılması ve Ekonomik Önemi," *Kastamonu Üniversitesi Orman Fakültesi Dergisi.*, vol. 11, no. 1, p. 52-67, 2011.

L.Jagan Mohan Rao, K. Ramalakshmi, 8 - High impact value-added products of tea,

Editor(s): L.Jagan Mohan Rao, K. Ramalakshmi, In *Woodhead Publishing Series in Food Science, Technology and Nutrition, Recent Trends in Soft Beverages*, Woodhead Publishing India 2011, Pages 113-145,ISBN 9780857090096, <https://doi.org/10.1533/9780857093653.2.113>.

Girard L, Vohra S. Ethics of Using Herbal Medicine as Primary or Adjunct Treatment and Issues of Drug-Herb Interaction. In: Benzie IFF, Wachtel-Galor S, editors. *Herbal Medicine: Biomolecular and Clinical Aspects*. 2nd edition. Boca Raton (FL): CRC Press/Taylor & Francis; 2011. Chapter 21. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK92754/>

Heinrich, M., & Barnes, J. (2018). *Fundamentals of Pharmacognosy and Phytotherapy*. Elsevier.

Hudz N, Makowicz E, Shanaida M, Białoń M, Jasicka-Misiak I, Yezerska O, Svydenko L, Wieczorek PP. Phytochemical Evaluation of Tinctures and Essential Oil Obtained from *Satureja montana* Herb. *Molecules*. 2020 Oct 16;25(20):4763. doi: 10.3390/molecules25204763.

Jeannie Bennett, J., Carolyn M. Brown (2000). Use of Herbal Remedies by Patients in a Health Maintenance Organization, *Journal of the American Pharmaceutical Association* (1996), Volume 40, Issue 3, 2000, Pages 353-358, [https://doi.org/10.1016/S1086-5802\(16\)31082-8](https://doi.org/10.1016/S1086-5802(16)31082-8)

José Edson de Souza Silva, Carlos Adriano Santos Souza, Tamara Bispo da Silva, Isla Alcântara Gomes, Giselle de Carvalho Brito, Adriano Antunes de Souza Araújo, Divaldo Pereira de Lyra-Júnior, Wellington Barros da Silva, Francilene Amaral da Silva, (2014). Use of herbal medicines by elderly patients: A systematic review, *Archives of Gerontology and Geriatrics*, Volume 59, Issue 2, 2014, Pages 227-233, <https://doi.org/10.1016/j.archger.2014.06.002>.

Kennedy, J., (2005). Herb and Supplement Use in the US Adult Population. *Clinical Therapeutics*/Volume 27, Number 11, 2005. <https://doi.org/10.1016/j.sciaf.2020.e00609>.

Kerry Bone, Simon Mills, (2013). Dosage and dosage forms in herbal medicine, *Principles and Practice of Phytotherapy* (Second Edition), Churchill Livingstone, 2013, Pages 121-133, ISBN 9780443069925,

<https://doi.org/10.1016/B978-0-443-06992-5.00006-2>.

Kapucu, E. v.d. (2009). İlaçların ve Kozmetik Ürünlerin Geliştirilme Süreçleri ve Doğa Üzerine Etkileri

Khairnar MS, Pawar B, Marawar PP, Mani A., (2013). Evaluation of *Calendula officinalis* as an anti-plaque and anti-gingivitis agent. *J Indian Soc Periodontol*. 2013 Nov;17(6):741-7. doi: 10.4103/0972-124X.124491.

Kumar, A (2024), Formulation And Evaluation Of Herbal Cream For The Treatment Of Wound Healing , *Educational Administration: Theory and Practice*, 30(6), 3337-3344

Doi: 10.53555/kuey.v30i6.5882

Lee, C. J., Chen, L. W., Chen, L. G., Chang, T. L., Huang, C. W., & Huang, M. C. (2013). Correlations of the components of tea tree oil with its antibacterial effects and skin irritation. *Journal of Food and Drug Analysis*, 21(2), 169-176.

Mao JJ, Xie SX, Keefe JR, Soeller I, Li QS, Amsterdam JD. Long-term chamomile (*Matricaria chamomilla* L.) treatment for generalized anxiety disorder: A randomized clinical trial. *Phytomedicine*. 2016 Dec 15;23(14):1735-1742. doi: 10.1016/j.phymed.2016.10.012.

Manayi A, Vazirian M, Saeidnia S. *Echinacea purpurea*: Pharmacology, phytochemistry and analysis methods. *Pharmacogn Rev*. 2015 Jan-Jun;9(17):63-72. doi: 10.4103/0973-7847.156353.

Mulrow C, Lawrence V, Ackermann R, et al. Garlic: Effects on Cardiovascular Risks and Disease, Protective Effects Against Cancer, and Clinical Adverse Effects: Summary. 2000 Oct. In: AHRQ Evidence Report Summaries. Rockville (MD): Agency for Healthcare Research and Quality (US); 1998-2005. Available from: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK11910/>

Bolling BW, Chen CY, Blumberg JB. Tea and health: preventive and therapeutic usefulness in the elderly? *Curr Opin Clin Nutr Metab Care*. 2009 Jan;12(1):42-8. doi: 10.1097/MCO.0b013e32831b9c48.

Mancak Karakuş M, Tapısız A, Mutlu Karakaş N, Deniz M, Koca Çalışkan U. Use of Herbal Tea/Herbal Preparations for Children with Symptoms of Viral Upper Respiratory Infections. *Turk J Pharm Sci*. 2023 Mar 2;20(1):8-15. doi: 10.4274/tjps.galenos.2022.65475.

Maypole, J., Woolf, A.D., (2007) Chapter 101 - Essential Oils, Editor(s): Michael W. Shannon, Stephen W. Borron, Michael J. Burns, Haddad and Winchester's Clinical Management of Poisoning and Drug Overdose (Fourth Edition), .B. Saunders, 2007, Pages 1435-1442, ISBN 9780721606934, <https://doi.org/10.1016/B978-0-7216-0693-4.50106-7>.

Mason, P. (2001). *Dietary Supplements*. Pharmaceutical Press. ISBN-10 : 0853694591 S. 273.

McKay, D. L., & Blumberg, J. B. (2006). A review of the bioactivity and potential health benefits of peppermint tea (*Mentha piperita* L.). *Phytotherapy Research*, 20(8), 619-633. doi: 10.1002/ptr.1936

Murti, Y., Jain, D., Semwal, B. C., Singh, S., et al. (2023). Innovative methods for extraction of essential oils from medicinal plants. *International Journal of Secondary Metabolite*, 10(2), 190-230. <https://doi.org/10.21448/ijsm.1121860>

Navindgikar, N.N., Kamalapurkar, K. A. PRASHANT S. CHAVAN., (2020). Formulation And Evaluation Of Multipurpose Herbal Cream. *Int J Curr Pharm Res*, Vol 12, Issue 3, 25-30.

Nicholson, T.C., (2006). Prevalence of use, epidemiology and toxicity of ‘herbal party pills’ among those presenting to the emergency department First published: 18 April 2006 <https://doi.org/10.1111/j.1742-6723.2006.00826.x>

Obón C, Rivera D, Fonollá E, Alcaraz F, Attieh L. A Comparison Study on Traditional Mixtures of Herbal Teas Used in Eastern Mediterranean Area. *Front Pharmacol*. 2021 Apr 23;12:632692. doi: 10.3389/fphar.2021.632692.

Panakkal, E.J., Tantayotai, P., Adediran, A.A., Phusantisampan, T., and Sriariyanun, M., (2021). Chemical Profiles of Herbal Compress and Their Persistence Affected by Steaming and Storage Time. *Hindawi Journal of Chemistry* Volume 2021, Article ID 2743855, 10 pages <https://doi.org/10.1155/2021/2743855>

Pelvan, E., Karaoğlu, Ö., Önder Fırat, E., Kalyon, K.B., Emilio Ros, Alasalvar, C., (2022). Immunomodulatory effects of selected medicinal herbs and their essential oils: A comprehensive review, *Journal of Functional Foods*, Volume 94, 2022, 105108, <https://doi.org/10.1016/j.jff.2022.105108>.

Pittler MH, Ernst E. Feverfew for preventing migraine. *Cochrane Database Syst Rev*. 2004;(1):CD002286. doi: 10.1002/14651858.CD002286.pub2.

Pittler, M.H., (2010)Herbal Medicine. Expanded Commission E Monographs September 2010. Focus on Alternative and Complementary Therapies 5(3):232-232. DOI:10.1111/j.2042-7166.2000.tb02556.x

Raina R, Verma PK, Peshin R, Kour H.,(2019). Potential of *Juniperus communis* L as a nutraceutical in human and veterinary medicine. Heliyon. 2019 Aug 31;5(8):e02376. doi: 10.1016/j.heliyon.2019.e02376.

Renisheya Joy Jeba Malar T, Johnson M, Nancy Beaulah S, Laju RS, Anupriya G, Renola Joy Jeba Ethal T. Anti-bacterial and anti-fungal activity of aloe Vera gel extract. Int J Biomed Adv Res 2012;3:184-7.

Ridker PM. Toxic effects of herbal teas. Arch Environ Health. 1987 May-Jun;42(3):133-6. doi: 10.1080/00039896.1987.9935809.

Romm, A., Ganora, L., Hoffmann, D., Yarnell, E., Abascal, K., Coven, M., (2010). CHAPTER 3- Fundamental Principles of Herbal Medicine, Editor(s): Aviva Romm, Mary L. Hardy, Simon Mills, Botanical Medicine for Women's Health, Churchill Livingstone, 2010, Pages 24-74, ISBN 9780443072772,

Roy, J., Pal, A., Chakraborty, S., Halder, A., Biswas, M., (2024). Herbal Creams: An Overview. International Journal of Health Sciences and Research. Volume 14; Issue: 7; July 2024. : <https://doi.org/10.52403/ijhsr.20240717>

Sanjeevani, K., Jadhav S.V., and Dr.Prachi Udupurkar (2023). Formulation & Evaluation Of Herbal Lozenges For Flu And Cold. International Journal of Novel Research and Development. Volume 8, Issue 5 May 2023 | ISSN: 2456-4184

Sharad, Kamble. Sunita, Shinde. Sonali, Mali. and Apeksha, Jadhav., 2023. —A Review on Preparation of Calendula Oil I. Sumerianz Journal of Medical and Healthcare, Vol. 6, pp. 1-7.

SankaraBhavani, M., CH.Naveena, P.Nagamani, B. Sowmya (2023). Formulation and Evaluation of Herbal Face Cream. Int. J. Pharm. Sci. Rev. Res., ISSN: 0976 – 044X, 83(2), November – December 2023; Article No. 11, Pages: 74-78; DOI: 10.47583/ijpsrr.2023.v83i02.011

Sezik E., (2020). Tıbbi çaylar ve fitoterapi. Başaran AA, editör. Fitoterapi. 1. Baskı. Ankara: Türkiye Klinikleri; 2020. p.31-6.

Singh Khalsa, K. P. (2008). Preparing Botanical Medicines. Journal Of Herbal Pharmacotherapy, 7(3–4), 267–277. <https://doi.org/10.1080/15228940802153107>

Şenol A. (2002). Düünden Bugüne Kozmetik. Türkiye Klinikleri. Kozmetoloji Dergisi, S. 3(4), s. 195-199.

Sonalkar, M.Y., Nitave. S.A., (2016). Formulation and evaluation of polyherbal cosmetic cream. World J Pharm Pharm Sci 2016;5:772-9.

Qi XL, Wu L, Guan L, Cao MY, Zhou M, Liu RR. Effects of herbal wet compresses on pain intensity, inflammatory factor levels, and quality of life in patients with pain. *Am J Transl Res*. 2024 Sep 15;16(9):4728-4740. doi: 10.62347/PRDN7778.

Terzioglu Bebitoglu B. Frequently Used Herbal Teas During Pregnancy - Short Update. *Medeni Med J*. 2020;35(1):55-61. doi: 10.5222/MMJ.2020.69851.

Thomas Bartram (1998). *Bartram's Encyclopedia of Herbal Medicine Paperback – ISBN-10 : 9781854875860*.

Üstü, Y., Uğurlu, M., (2018). Fitoterapide Bitkisel Çaylar *Ankara Med J*, 2018;(1):137-40

DOI:10.17098/amj.409053.

Uddandu Saheb Sk, Aduri Prakash Reddy, K Rajitha, B Sravani, B Vanitha. Formulation and evaluation of cream from naturally containing plant extracts. *World J Pharm Pharm Sci* 2018;7:851-62.

Worasing, K.; Sungthong, B.; Phimarn, W. Effectiveness of *Zingiber montanum* Herbal Compress Remedy for Pain Management: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Sci. Pharm.* 2023, 91, 24. <https://doi.org/10.3390/scipharm91020024>

Wang H, Chen Y, Wang L, Liu Q, Yang S, Wang C. Advancing herbal medicine: enhancing product quality and safety through robust quality control practices. *Front Pharmacol*. 2023 Sep 25;14:1265178. doi: 10.3389/fphar.2023.1265178.

Waghmare, R.C., Khan, K., Mansi Patel, M., Harshala More, H., Mehendale, P., (2020). Preparation and Evaluation of Herbal Cough Lozenges: Corid-Cough Pearls . *Inter. J. Pharma O2*. Vol.2/Issue2/Mar-Apr 2020 . ISSN: 2582-4708

Yazıcı R, Güney İ. Serious Multiorgan Toxicity Caused by Mixed Herbal Tea Ingestion: A Case Report. *Cureus*. 2023 Jan 20;15(1):e34000. doi: 10.7759/cureus.34000.

Yan Wan, Jing Wang, Jin-feng Xu, Fei Tang, Lu Chen, Yu-zhu Tan, Chao-long Rao, Hui Ao, Cheng Peng, (2021). Panax ginseng and its ginsenosides: potential candidates for the prevention and treatment of chemotherapy-induced side effects, *Journal of Ginseng Research*, Volume 45, Issue 6, 2021, Pages 617-630, <https://doi.org/10.1016/j.jgr.2021.03.001>.

Yeşilada, E., (2011). Doğadan Gelen Sağlık Bitki Çayları. Era Yayıncılık. İstanbul. 9789756523254. S; 168.

Yousef, F., Salame, R., Hammad, T., (2015). Formulation and evaluation of herbal tablets and hard capsules containing *Urtica dioica* soft extract. *International Journal of Pharmaceutical Sciences Review and Research* 32(2):98-102 January 2015.

Xingmei Lin, Huiping Li, Baokang Huang, (2024). Chemical constituents, health-promoting effects, potential risks and future prospective of Chinese herbal tea: A review, *Journal of Functional Foods*, Volume 121, 2024, 106438, ISSN 1756-4646,

https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-ploads/documents/outreach/im/ss_herbal_tas.pdf

<https://www.canr.msu.edu/news/herbal-tea#:~:text=Herbal%20tea%20ingredients%20are%20generally,effects%20like%20an%20upset%20stomach.>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/6-popular-herbal-supplements-green-tea-curcumin-linked-potential-liver-risks#Natural-does-not-always-equal-safe>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324149#risks-and-side-effects>

<https://www.slideshare.net/slideshow/tincture-pharmaceutical-technologyi/89564872>

<https://blog.mountainroseherbs.com/guide-tinctures-extracts>

<https://www.nealsyardremedies.com/blogs/wellbeing/using-herbs-teas-versus-tinctures>

https://www.medicinenet.com/what_are_the_benefits_of_tinctures/article.htm

<https://www.herbalreality.com/herbalism/home-herbalism/making-medicines/how-to-make-herbal-cream/>

<file:///C:/Users/ASUS/Downloads/FLP-2019-7832.pdf>

<https://patents.google.com/patent/WO2010086724A2/en>

<https://www.herbsforhealing.net/recipes>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/317221#what-is-cbd-oil>

<https://www.nccih.nih.gov/>

<https://www.healthline.com/health/carrier-oil#argan-oil>

https://en.wikipedia.org/wiki/Carrier_oil

<https://www.humblebeeandme.com/a-guide-to-carrier-oil-substitutions/>

<https://www.handmadeapothecary.co.uk/infused-oils-intro>

<https://www.healthline.com/health/benefits-of-peppermint-oil#benefits>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/10884#who-should-avoid-it>

<https://www.webmd.com/vitamins/ai/ingredientmono-960/green-tea>

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/324149>

<https://skoge.folk.ntnu.no/prost/proceedings/aiche-2008/data/papers/P125270.pdf>

<https://www.ema.europa.eu/en/homepage>

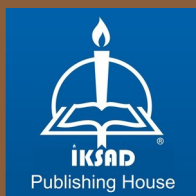
<https://www.medicalnewstoday.com/articles/herbal-medicine#supplements>

https://nimh.org.uk/_resources/preparation-use-of-herbal-medicine/

https://www.ema.europa.eu/en/documents/scientific-guideline/guideline-declaration-herbal-substances-and-herbal-preparations-herbal-medicinal-productstraditional-herbal-medicinal-products-spc_en.pdf

<https://www.medicalnewstoday.com/articles/318631#marshmallow-root>

<https://www.healthline.com/health/cold-flu/sore-throat-natural-remedies>



ISBN: 978-625-378-559-8