

ÇİN ŞIFALI BİTKİLERİ

En Önemli Terapi Özelliklerine Göre Sınıflandırılması

- Qi'yi Güçlendiren Bitkiler
- Bedeni Isıtan ve Yangı Güçlendiren Bitkiler
- Kanı Besleyen Bitkiler
- Yin'i Besleyen Bitkiler
- Sindirim Sistemi İçin Bitkiler
- Nemi ve Balgamı Gideren Bitkiler
- Adstringierende Bitkiler
- Sıcaklık Gideren ve Zehir Uzaklaştıran Bitkiler
- Qi'yi ve Kanı Harekete Geçiren Bitkiler
- Ruh ve Zihin İçin Bitkiler
- Batı Bitkileri

Qi'yi Güçlendiren Bitkiler:

Qi bedeninin bütün dönüşüm proseslerinde sorumlu olan yaşam enerjisidir. Qi eksikliği yorgunluk, dolaşım zayıflığı, kısa solunum, sindirim ve immun zayıflık, ruhsal gevşeklik, atalet gibi semptomlara götürebilir. Qi 'yi tonifiye eden bitkiler genelde tatlıdır ve ısıtıcı etkileri vardır. Bu yorgun olduğunda tatlılara karşı iştahı açıklar. Tonik gıdaları gereksiz ve düşüncesiz almamalıyız. Bunun suistimali stagnasyona sebep olabilir.

REN SHEN (Panax ginseng) ginseng

Ren shen pahalıdır. Sadece gerekli olduğu zaman ağır hastalık durumlarında kullanılmalıdır. Kışın kısa süreli küçük dozlar halinde Qi'yi güçlendirmek için alınabilir. Güçlendirici karışımların çay veya çorba olarak içinde yer alabilir.

Özellikleri: Tatlı, biraz buruk tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Akciğer, dalak ve kalp

Etkileri:

Yorgunluk ve zayıflıkta Qi'yi doldurur.

Uykusuzluğa, çarpıntıya ve hafıza zayıflığına karşı kalbi güçlendirir.

İştahsızlığa, ishale karşı dalağı güçlendirir.

Kısa solunum ve kuru öksürüğe karşı akciğeri güçlendirir

Doz: Günde 3-10 gram

Kontrendikasyonlar: Yüksek kan basıncı, 9 yaş altı çocuklar, üşütme, grip veya virus enfeksiyonları

HUANG QI (Radix astragalus)

Bu bitki immun sistemi güçlendirir. Çok yönlü ve rahatlıkla kullanılabilir. Tatlı ve hoş bir tadı vardır.

Özellikleri: Tatlı tat, hafif ısıtan enerji

Hedef Meridyenler: Dalak ve akciğer

Etkileri:

Soğuk algınlığına karşı istidat, ani terleme, yorgunluk ve zayıflık durumlarında akciğeri güçlendirir.

İshale karşı, yorgunluk ve zayıflıkta, kilo kaybı, kötü yara iyileşmesi durumlarında, dalağın eksiklik durumuna bağlı ödemlerde dalağı güçlendirir.

Doz: Günde 5-15 gram

Kontrendikasyonları: Yok

BAI ZHU (Atracylodes macrocephala)

Bai Zhu sindirim sistemi organlarının bir çok hastalığında kullanılır.

Uygundur ve nötral bir tadı vardır.

Özellikleri: Tatlı ve buruk tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Dalak ve mide

Etkileri:

Dalak ve mideyi güçlendirir, iştahı arttırıcı etkisi vardır, mide kramplarına ve kronik ishale karşı etkilidir. İmmun sistemi güçlendirir.

Dalak eksikliğine bağlı nem ve balgamı, ödemi giderir. Dalak veya akciğer eksikliğine bağlı balgamı giderir.

Doz: Günde 3-12 gram

Kontrendikasyonları: Kuruluk ve ateş yapan kuvvetli susuzluk halleri

DANG SHEN (Codonopsis pilosula)

Bir çok Qi güçlendiriciler gibi bu bitkide tatlı ve uygundur. Gingsen bitkisinin gücünün yeterli durumlarında tamamlayıcı olarak kullanılır.

Özellikleri: Tatlı tat, ısıtıcı ile nötral enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, akciğer

Etkileri:

Organın zayıflığında, iştahsızlıkta, kan eksikliğinde dalağı güçlendirir.

Kalp çarpıntısında, kısa solunumda ve susuzlukta akciğeri güçlendirir.

Doz: Günde 9-15 gram

Kontrendikasyon: Üşütme, grip veya virus enfeksiyonu

SHAN YAO (Dioscorea opposita)

Bu Çin Yamswurser'idir. Shan Yao hem dalağa hem böbreklere etkilidir. Böbreklere etkisi meşhur hormonal etkisini açıklar. Shan Yao nötraldir ve bu nedenle dalak tarafından iyi tahammül edilir.

Özellikleri: Tatlı tat, nötral enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, akciğer ve böbrekler

Etkileri:

İştah açıcı, kronik ishal ve akıntıya karşı dalak ve mideyi güçlendirir. Kuru öksürüğe, hapsirmaya, idrar kaçırma ve yatak ıslatmaya karşı akciğer ve böbrekleri güçlendirir.

Doz: 9-15 gram

Kontrendikasyonları: Doluluk ve sıcaklık, bedende zehirli maddeler.

LING ZHI (Ganoderma lucidum)

Bu bitki Çin tıbbının en meşhur sihirli mantarlarından. Huang Qi gibi immun sistemi stimüle etmek için kullanılır.

Özellikleri: Atlı tat, hafif ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Akciğer, kalp, dalak, karaciğer, böbrek

Etkileri:

Uykusuzluk, kalp çarpıntısı, bunalma ve sıkıntıda, hafıza zayıflığında kalbi sakinleştirir.

Kısa nefes almada(yüzeysel), kronik öksürükte, boğmacada akciğeri güçlendirir.

Zayıflık durumlar ve bitkinliğe karşı Qi yi güçlendirir.

Doz: Günde 3-15 gram

Kontrendikasyonları: Yok

DA ZHAO (Ziziphus jujuba) hünnap

Bu bitki Çin hurmasıdır. Meyva olarak veya reçetelerde kullanılır.

Hurmalar genelde sindirim sistemi problemleri reçetelerinin bir bölümüdür. Hoş tatlıdır ve bitki karışımlarını armonize eder.

Özellikleri: Tatlı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, mide

Etkileri:

Yorgunlukta, iştahsızlıkta, kansızlıkta, kilo kaybında mide ve dalağı tekrar doldurur.

Doz: Günde 3-6 meyva

Kontrendikasyonları: Bağırsak gazına eğilim varsa, hurmaya karşı tahammülsüzlük varsa

ZHI GAN CAO (Glycrrhiza glabra) meyan kökü

Bu bitki çok tatlıdır. Bir bitki karışımının tadını iyileştirmek için kullanılır.

Özellikleri: Tatlı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Kalp, akciğer, dalak ve mide

Etkileri:

Kalbi canlandırır, kalp çarpıntısına karşı iyi gelir.

Zayıflık durumlarında dalağı güçlendirir.

Öksürük ve boğmacada akciğeri güçlendirir.

Doz: Günde 2-9 gram.

Kontrendikasyonları: Akut barsak gazı.

Bedeni Isıtan ve Yang'ı Güçlendiren Bitkiler:

Yang enerji Qi'nin esasıdır. Dolayısıyla bu bitkiler Qi'yi güçlendiren bitkilerden daha radikal ve ısıtıcı etkilidirler. Bir çok ısıtıcı bitki mutfakta lezzeti iyileştirdiği ve sindirimi kolaylaştırdığından kullanılır. Soğuğa eğilimde veya Yang eksikliğinde kış aylarında mutfakta düzenli olarak kullanılmalıdır.

DU ZHONG (Eucommia ulmoides)

Bu bitki kabuktur. Ağacından soyulur.

Özellikleri: Tatlı tat ve ısıtıcı enerji.

Hedef Meridyenler: Karaciğer ve böbrek

Etkileri:

Bel bölgesi ağrı ve zayıflıklarında,
zayıf dizler,
sık idrara çıkma,
empotans,
düşük tehdidinde
karaciğer ve böbrekleri güçlendirir.

Doz: Günde 6-12 gram

Kontrendikasyonları: Bariz Yin eksikliği

YI ZHI REN (Alpinia oxyphylla)

Çin tıbbında kullanılan kardomom cinslerinden biridir. Temel olarak sindirim ve sıvılar üzerine etkilidir. Pişirmeden önce çekirdeğin kabuğunu kırmalı ve çekirdekleri biraz kavrulmalıdır. Böylece ısıtıcı özellikleri güçlenir.

Özellikleri: Yakıcı ve ısıtıcı

Hedef Meridyenler: Dalak ve böbrek

Etkileri:

Devamlı ve gece idrar kaçırma,
Meni kaçırma böbrekleri ısıtır.
Bulantı, iştahsızlık ve ishalde dalağı ısıtır.

Doz: Günde 3-9 gram

Kontrendikasyonları: Ateşten sonra ishal durumları

GUI PI (Cinnomum cassia)

Bu bitki tarçın kabuğudur. Rou Gui Vietnam tarçınıdır. Bir çok durumlarda en uygun ve en değerli olanıdır. Tarçın kabuğu pişirmenin son 5 dakikasında dökülür veya serpilir. Aksi halde yağları uçabilir.

Özellikleri: Yakıcı ve ısıtıcı

Hedef Meridyenler: Kalp, karaciğer, dalak ve böbrek

Etkileri:

Sindirim zayıflığında soğuktan olan sindirim ağrılarında dalak ve mideyi ısıtır.

Kanı kuvvetlendirir, menstrasyon ağrılarında yardımcıdır.

Doz: Günde 3-6 gram

Kontrendikasyonları: Bariz Yin eksikliği veya sıcaklık

GUI ZHI (Cinnomum cassia)

Gui Zhi (Tarçın dalı) Gui Pu (tarçın kabuğu) ye benzer etkiye sahiptir. Tarçın dalı Qi ve kanı hareket ettirir ve gözenekleri (porlar) açar. Kabuk gibi hassas değildir. Fakat 15 dakikadan fazla pişirilmemelidir.

Özellikleri: Yakıcı, tatlı, ısıtıcı enerji.

Hedef Meridyenler: Kalp, akciğer ve mesane

Etkileri:

Üşütme ve kas ağrılarında porları açar.

Göğüs ağrılarında ve kalp çarpıntısında göğüste Qi'yi hareket ettirir.

Artritlerde ve soğuktan sonra oluşan eklem ağrılarında kan sirkülasyonunu ısıtır.

Menstrasyon ağrılarında yardımcıdır, kan dolaşımını uyarır.

Doz: Günde 3-10 gram

Kontrendikasyonları: Ateş ve sıcaklık

HUI XIANG (Feoniculum vulgare)

Bu bitki bir rezene tohumudur ve bir çok bitki gibi hem tıbbi hem de çay olarak kullanılabilir. Beden tipiniz uygunsuzsa yemeklerle alabilirsiniz.

Özellikleri: Yakıcı ve ısıtıcı

Hedef Meridyenler: Dalak, mide , karaciğer ve böbrek

Etkileri:

Karın ağrılarında ve soğuktan oluşan gazlarında soğuğu giderir.

Menstruasyon ve ay başı ağrılarında, fitik ağrılarında soğuğu giderir.

Sindirim zayıflıklarında dalak ve mideyi ısıtır.

Doz: Günde 3-8 gram

Kontrendikasyonları: Yin eksikliği veya sıcaklık

SHENG JIANG (Zingiber officinale) zencefil

Bu bitki taze zencefil köküdür. Aroması doğuda vazgeçilmezdir.

Kurutulmuş zencefilde (yarım doz) kullanılabilir. Çayı bulantıya karşı mükemmel bir yardımcıdır.

Özellikleri: Yakıcı ve ısıtıcı

Hedef Meridyenler: Dalak, mide ve akciğer

Etkileri:

Bulantı, kusma ve sindirim zayıflığında dalak ve mideyi ısıtır.

Gözenekleri açar, öksürük ve burun akıntısıyla seyreden üşütmede terlemeyi giderici etkisi vardır.

Doz: Günde 3-10 gram

Kontrendikasyonları: Yin eksikliği veya sıcaklık

HU JIAO (Piper nigrum)

Karabiber tadı ve yakıcılığından dolayı çok kullanılır. Küçük bir miktarı bile “Sindirim ateşini” kuvvetlendirir. Karabiber, bitkinin olgunlaşmamış meyvesidir. İşlenmesiyle beyaz biber oluşur. Tıbbi amaçlar için biber tohumları veya iyi çekilmiş biber (ayrım doz) kullanılır.

Özellikleri: Yakıcı ve ısıtıcı

Hedef Meridyenler: Mide, dalak ve kalın barsak

Etkileri:

Soğuktan oluşan kusma, bulantı, ishal ve mide ağrılarında mide ve dalağı ısıtır. Soğukluğu giderir.

Doz: Günde 1-4 gram

Kontrendikasyonları: Sıcaklıkla bağlantılı olan Yin eksikliği

HU LU BA (Trigonella foenum-graecum)

Hu La Bu veya keiboyunuzu ısıtıcı bir bitkidir. Hem tıbbi amaçlı hem de gündelik olarak yararlanır. Yemeklerin tadını iyileştirir, sindirimi kolaylaştırır. Keiboyunuzu Asya ve Avrupa'da binlerce yıldır kullanılır. Mısırlı' lar mumyalamada kullanıyorlardı.

zellikleri: Yakıcı, buruk tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Böbrek

Etkileri:

Göğüs ağrılarında, bacaklarda ödemlerde, soğuk ve kötüleşen karın ve haya ağrılarında böbrekleri ısıtır ve soğuğu giderir.

Doz: Günde 3-9 gram

Kontrendikasyonları: Isıyla bağlantılı olan Yin eksikliği

DİNG XIANG (Eugenia caryophyllata)

Bu bitki geleneksel olarak bedeni ısıtmak iin kışın kullanılır.

zellikleri: Acı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, mide, böbrek

Etkileri:

Soğuk nedeniyle oluşan bulantı, kusma ve hıkırıkta dalak ve mideyi ısıtır.

Empotans ve bel ağrılarında böbreği ısıtır.

Doz: Günde 1-3 gram

Kontrendikasyonları: Isı ve Yin eksikliği gösteren semptomlar.

WU YAO (Lindera aggregata)

Wu Yao Qi'yi hareket ettirdiği ve aynı zamanda ısıtıcı özelliklere sahip olduğundan ok kullanışlıdır.

zellikleri: Acı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, mide, böbrek ve mesane

Kullanım Alanları:

Devamlı veya gece idrar kaırmada böbrekleri ısıtır.

Soėukla oluşan mensturasyon ağrılarında soğuğu giderir.

Enerji blokajlarından oluşan karın ağrı ve gazlarında, soğuktan oluşan sindirim problemlerinde dalağı ısıtır.

Doz: Günde 1-12 gram

Kontrendikasyonları: Doluluk, sıcaklık

HU TAO REN (Juglans regia)

Akciğer ve böbrek zayıflığı olan insanlar aynı zamanda soğuk semptomlara sahipseler düzenli olarak ceviz yemelidirler.

Özellikleri: Tatlı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Akciğer, böbrek, kalın barsak

Etkileri:

Sık sık idrar tutması, zayıf dizler ve bel ağrılarında böbreği güçlendirir.

Öksürükte ve soğuktan ileri gelen soluk soluğa kalmada akciğeri stabilize eder.

Kuruluştan ileri gelen kabızlıkta barsakları nemlendirir.

Doz: Günde 9-20 gram

Kontrendikasyonları: Yumuşak dışkı veya sıcak balgam

ROU DOU KOU (Semen myristica)

Bu bitki hindistan cevizidir. Bir çok başka ısıtıcı baharat gibi kışın mutfakta kullanılır. Hindistn cevizi Hint kökenlidir. Bitkinin meyvesi alınır, kullanılır. Tavsiye edilen doza uyulmalıdır. Hindistan cevizi zehirlidir. İki hindistan cevizi öldürebilir.

Özellikleri: Acı tat, ısıtıcı enerji

Hedef Meridyenler: Dalak, mide, kalın barsak

Etkileri:

Kronik yumuşak dışkıda dalağı ısıtır.

Soğuk mide ve zayıflığından oluşan bulantı ve kusmada mideyi ısıtır.

Doz: Günde 3-6 gram.

Kontrendikasyonları: Besin zehirlenmesinden sonra oluşan akut ishalde.

Verilen doza uyunuz!

REÇETE

SI SHEN WAN

Bu Gu Zi(Psoralea corylifolia)	9 gram.
Wu Hu Zu (Evodia rutaecarpa)	6 gram
Rou Dou Kou	6 gram
Wu Wei Zi	6 gram
Sheng Ziang	1 gram
Da Zao	3 parça

Bu geleneksel reçete böbrekleri ve dalağı ısıtır. Aşağıdaki semptomlar böbrek ve dalak zayıflığına işaret eder:

Sabah erken olan ishal (Çin’de bulunan horoz ötüşü ishali)

Soğukluk, yorgunluk ve genel zayıflık, iştahsızlıkla bağlantılı solgun dil ve derin yavaş nabız. Da Zao (hurma) bitki karışımlarına armonize etmesi için genelde katılır. Hapların yapımı komplike olduğu için hazır hapları almak önerilir.

KANI BESLEYEN BİTKİLER

Kanın bir çok önemli görevi vardır: Dokuların rejenerasyonu, mukozanın nemlenmesi, bedenin serinletilmesi Bu kategorideki birkaç bitki emesyonları etkilediğinden sakinleştirici etkisi vardır. Zihni sakinleştiren bitkilerle kombinasyonda bu etki güçlenir. Kan için olan bitkiler genelde ağır, yapışkan, bazen zor sindirilirler. İshale eğilimli insanlarda doz fazlalığına dikkat edilmelidir. Kanın yapısı veya durumu özellikle bayanların sağlığı için önemlidir. Kanın optimal yapısı menstürasyonda, gebelikte ve menopozda problemleri giderir.

DANG GUI (Angelica sinensis)

Melek otu bazen bayanların Ginseng’i olarak adlandırılır. Bilhassa kan üzerine etkisinden dolayı bayanlar için çok önemlidir.

Özellikleri: Tatlı ve keskin tat, ısıtıcı enerji.

Hedef Meridyenler: Karaciğer, kalp, akciğer

Etkileri:

Menstruasyon bozukluklarında, kan yetmezliğinde kanı besler.

Göğüs ve eklem ağrılarında travmatik ağrılara karşı kanı güçlendirir.

Deri, saç ve tırnakların kuruluşunda, kuruluşu bağlı kabızlıkta kanı nemlendirir.

Doz: Günde 3-12 gram

Kontrendikasyonları: İshal

SHU DI HUANG (Rehmannia glutinosa)

Bu bitki Çin yüksük otundan hazırlanan hazır ilaçtır. Dokuz kere dokuz saat kaynatılır. Sonra siyah bir deri gibi görünüm alır.

Suyu siyaha boyar.

Özellikleri: Tatlı, hafif ısıtıcı enerji.

Hedef Meridyenler: Kalp, karaciğer, böbrekler

Etkileri:

Baş dönmesinde, kalp çarpıntısında, periodun kesilmesiyle olan kan eksikliğinde kanı besler.

Doz: Günde 9-20 gram

Kontrendikasyonları: Yumuşak dışkı, iştahsızlık.

HE SHOU WU (Polygonium multiflorum)

Bu şifalı bitkinin anlamı “Siyah saçlı Wu efendi” dir. He Shou Wu saçların kalitesini iyileştirdiği için değerlidir. Beyazlaşmış saç kan eksikliğine veya zayıf böbrek enerjisine işaret edebilir.

Özellikleri: Tatlı ve buruk, nemlendirici, hafif ısıtıcı enerji.

Hedef Meridyenler: Karaciğer, böbrek

Etkileri:

Beyazlaşmış saçta, kuru ciltte, diz ve sırt zayıflığında karaciğer ve böbreği doldurur.

Kuruluktan sonraki kabızlıkta nemlendirici etkisi vardır.

Doz: Günde 9-20 gram.

Kontrendikasyonları: Kuvvetli ishal