

## 17.KATEGORİ

### EKSIKLİK SENDROMLARINI GÜÇLENDİREN BİTKİLER

#### 补虚药

Bu kategorideki bitkiler tüm vücutta ihtiyaç olan eksik chi ve maddeleri aktif hale üretebilen ve vücudun hastalığa karşı direncini artıran, güçlendirebilen, eksiklikten dolayı ortaya çıkan tüm şikayetleri iyileştirebilen bitkilere aittir.

Geleneksel çin tıbbına göre eksiklik sendromları dört gruba ayrılır:

A – Chi eksikliği sendromu 补气药

B – Yang eksikliği sendromu 补阳药

C – Kan eksikliği sendromu 补血药

D – Yin eksikliği sendromu 补阴药

Geleneksel çin tıbbına göre chi, yang, kan ve yin birbirini üreten ve birbirine bağlı unsurlardır. Bunlarda eksikliğin olması ihtiyarlanma anlamına gelmektedir.

Yang eksikliği aynı zamanda chi eksikliğine; chi eksikliği aynı zamanda yang eksikliğine sebep olur.

Yin eksikliği aynı zamanda kan eksikliğine; kan eksikliği aynı zamanda yin eksikliğine sebep olur.

### 17.A CHİ EKSIKLİĞİ SENDROMUNU GİDEREN BİTKİLER

#### 补气药

Chi eksikliği geleneksel çin tıbbına göre genelde dalak ve akciğerde görülür. Geleneksel çin tıbbına göre dalak üreticiliğin ve iletimin kaynağıdır. Dalak chi eksikliği sendromunda iştahsızlık, ishal, karın şişliği, vücutta halsizlik, bazen de vücutta ödem görülür.

Akciğer ise tüm vücutta chiyi kontrol eder. Akciğer chi eksikliği sendromunda zayıf ses tonu, konuşma arzusunda azalma, hareketlerde yavaşlama, az hareketle terleme ve nefes daralması görülür.



Bai zhu  
白朮



Shan yao  
山药



Huang qi  
黄芪



Ren shen  
人参



Dang shen  
党参



Gan cao  
甘草

## Ren shen 人參

[ren ŧen]

Radix Ginseng

Ginseng

### Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif buruk.

### Ait olduğu meridyenler:

Dalak, akciğer.

### Etki ve faydaları:

Temel hayat chisini g¼çlendirir. Dalak ve akciğer chisini g¼çlendirir. Zihni g¼çlendirir.

### Kullanım alanları:

1 – Chi zayıflığından dolayı ortaya çıkan aşırı terleme veya v¼cutta soğuk terlemede kullanılır.

2 – Dalak chi eksikliğinden dolayı ortaya çıkan dalak ve mide fonksiyonlarının kısıtlanmasıyla ortaya çıkan tüm ŧikayetlerde faydalıdır.

3 – Akciğer chi eksikliğine bağlı zayıflık sendromunda **hu tao ren -ceviz-** ile birlikte kullanılır.

4 – V¼cutta sıvı kaybından dolayı ortaya çıkan susama, ağızda kuruma, aşırı terlemede ve diyabet hastalarında kullanılır.

5 – Kalp ve ruh bozukluğunda, uykusuzlukta, aşırı r¼yada, unutkanlıkta, ve bazı iktidarsızlık ŧikayetlerinde faydalıdır.

**Kullanım miktarı:** G¼nde 5 – 10 gram veya g¼nde 2 veya 3 defa her defada 1 – 2 gram.



## Dang shen 党参

[dan Ően]

Radix Codonopsis Pilosulae

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr.

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, akciğer.

**Etki ve faydaları:**

Orta ısıtıcı chisini güçlendirir.

Sıvı üretimini güçlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Orta ısıtıcı chisi eksikliği sendromundan dolayı ortaya çıkan iştahsızlıkta, ayak ve ellerde güçsüzlükte kullanılır.

2 – Akciğer chi eksikliğinden dolayı ortaya çıkan kısa nefeste, ses tonunun zayıflamasında kullanılır.

3 – Sıcaktan dolayı vücut sıvısı azalmasını iyileştirir.

4 – Kanın zayıflığından dolayı sarı yüz, baş dönmesi, kalp çarpıntısında kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 30 gram



## Huang qi 黄芪

[huan ki]

Radix Astaragali

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, akciğer.

**Etki ve faydaları:**

Chiyi güçlendirir. Yangı güçlendirir. Kasları güçlendirir. Ödem çözer.

**Kullanım alanları:**

1 – Dalak ve akciğer chi eksikliği sendromundan dolayı ortaya çıkan tüm şikayetlerde faydalıdır.

2 – Chi zayıflığına bağlı kan akışı yetersizliğinden ortaya çıkan bağırsak kanaması, bayanlarda aşırı adette kullanılır.

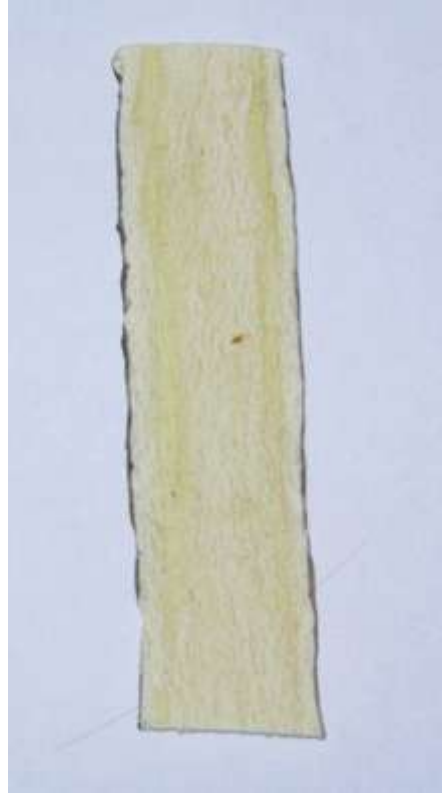
3 – Chi zayıflığından dolayı ortaya çıkan yang zayıflığına bağlı aşırı üşüme ve soğuk terlemede kullanılır.

4 – Vücutta savunma chisinin

zayıf düşmesiyle ortaya çıkan terleme ve gece terlemelerinde kullanılır.

5 – Vücutta su birikmesiyle ortaya çıkan şişlik, idrara az çıkma veya idrara çıkamamada faydalıdır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 15 gram.



## Gan cao 甘草

[Radix Glycyrrhizae]

Meyan kökü

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, hafif tatlı..

**Ait olduğu meridyenler:**

Kalp, akciğer, dalak, mide.

**Etki ve faydaları:**

Dalak chisini güçlendirir. Akciğer chisini güçlendirir. Öksürüğü durdurur.

**Kullanım alanları:**

1 – Dalak ve mide chisinin zayıf düşmesinden dolayı ortaya çıkan aşırı yorgunluk, iştahsızlık ve bağırsağa bağlı ishalde kullanılır.

2 – Öksürük ve nefes darlığında *ma huang -efedra-* ve *xing ren -kayısı çekirdeği-* ile birlikte kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 2 -10 gram.

## Da zao 大枣

[da zao]

Fructus Zizipi Jujubae

Hünnap.

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, mide.

**Etki ve faydaları:**

Orta ısıtıcı organlarının chisini güçlendirir. Ruhu sakinleştirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Orta ısıtıcı organlarının chi eksikliğinden dolayı ortaya çıkan aşırı yorgunluk ve iştahsızlıkta kullanılır.

2 – Bayanların menapoz şikayetlerinde çok faydalıdır. *Gan cao -meyan kökü-*, *mai ya -arpa-*, *buğday* ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

**Kullanım miktarı:** 10 – 30 gram.



## Feng mi 蜂蜜

[fen mi]

Bal.

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, akciğer, kalın bağırsak.

**Etki ve faydaları:**

Öksürüğü durdurur, bağırsağı yumuşatır,

**Kullanım alanları:**

1 – Mide ve dalak zayıflığından dolayı olan halsizlikte kullanılır.

2 – Akciğer zayıflığına bağlı öksürükte faydalıdır.

3 – Bağırsağa bağlı kabızlıkta faydalıdır.

**Kullanım miktarı:** 15 – 30 gram.

## Shan yao 山药

[şan yao]

Rhizoma Dioscoreae

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, akciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Chiyi canlandırır ve yin chiyi üretir. Dalak akciğer ve böbreği kuvvetlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Dalak chisinin zayıf düşmesiyle birlikte ortaya çıkan iştahsızlık ve ishalde **ren shen -ginseng-**, **bai zhu ve fu lin** ile birlikte kullanıldığı zaman çok daha etkilidir.

2 – Akciğer chisi zayıf olduğundan dolayı ortaya çıkan nefes darlığı ve öksürükte **ren shen -ginseng-** ile birlikte kullanılır.



3 – Böbrek chisi zayıflığından dolayı ortaya çıkan meni akıntısı, sık idrara çıkma, bayanlarda beyaz akıntıda etkilidir.

4 – Diyabette 250 gr çay şeklinde demlenir, çiçek poleni ile birlikte kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 30 gram

## Bai zhu 白朮

[bai zu]

Rhizoma Atractylodes

**Tabiatı ve tadı:**

Buruk, hafif sıcak

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak ve mide.

**Etki ve faydaları:**

Dalak chisini güçlendirir, su çıkışını sağlar, terlemeyi durdurur. Hamilelerde düşüğü önler.

**Kullanım alanları:**

1 – Dalak chisinin zayıf olduğu iştahsızlık, sindirim tembelliği, mide şişkinliği, yorgunluk ve güçsüzlükte kullanılır. Dalak chisi zayıflığında olmazsa olmaz bir bitkidir. En çok **ren shen -ginseng-** ve **fu li** ile birlikte kullanılır.

2 – Dalak chisi düşüklüğüne bağlı su iletiminin sağlanamayışından olan balgam çoğalması ve vücutta ödem oluşmasını iyileştirir. **Gui zhi-tarçın-**, **gan cao -meyan kökü-** ile birlikte kullanılabilir.

3 – Dalak chisi düşüklüğüyle cildin tutucu gücünün kaybolmasına bağlı aşırı terlemede kullanılır.

4 – Dalak chisi düşmüşse hamilelerde rahmi güçlendirir..

**Kullanım miktarı:** 5 – 15 gram

## 17.B YANG EKSİKLİĞİ SENDROMUNU GİDEREN BİTKİLER

### 补阳药



Yang eksikliği sendromu üç gruptur;

*Kalp yang eksikliği sendromu*

*Dalak yang eksikliği sendromu*

*Böbrek yang eksikliği sendromu.*

Bu grupta böbrek yang eksikliği sendromunu gideren bitkiler ele alınmıştır. Çünkü kalp ve dalak yangını güçlendiren bitkiler önceki organ enerjisini güçlendiren bitkiler bölümünde anlatılmıştı.

Geleneksel çin tıbbına göre böbrek yangı insan vücudunun merkezi yangıdır. Vücuttaki tüm organların ısınmasını sağlamakla görevlidir.

Tüm yang eksikliği sendromları mutlaka böbrek yang eksikliği ile bağlantılıdır.

Böbrek yang enerjisi eksikliğinde vücut üşüme hisseder. Bel ve dizlerde ağrı görülür. Erkeklerde empotans ve erken boşalma, bayanlarda infertilite görülebilir.

Böbrek yang eksikliğini gideren bitkilerin tabiatı sıcak ve kurudur. Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan sıcak şikayetlerde kullanılmamalıdır.

## **Ba ji tian 巴戟天**

[ba ji tian]

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Böbrek

**Etki ve faydaları:**

Böbreği güçlendirir. Böbrek chisini güçlendirir. Rüzgar ve nemi giderir.

**Kullanım alanları:**

1 – İktidarsızlıkta, sık idrara çıkmada, adet düzensizliği ve kısırlıkta kullanılır.

2 – Bel ve diz ağrılarında, ayaklarda güçsüzlükte faydalıdır.

3 – Böbrek yang chi zayıflığından dolayı ortaya çıkan rüzgar ve nemi giderir.

**Kullanım miktarı:** 10 – 15 gram.



## Rou cong rong 肉苁蓉

[rou con ron]

Herba Cistanchis

**Tabiatı ve tadı:**

Sıcak, hafif tuzlu.

**Ait olduğu meridyenler:**

Böbrek, kalınbağırsak.

**Etki ve faydaları:**

Böbreği güçlendirir, bağırsağı yumuşatır.

**Kullanım alanları:**

1 – İktidarsızlıkta, ve kısırlıkta kullanılır.

2 – Bel ve diz ağrılarında, ayaklarda güçsüzlükte faydalıdır.

3 – Bağırsakta sıvı azalmasından dolayı ortaya çıkan kabızlıkta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 20 gram.



## Xian mao 仙茅

[şian mao]

Rhizoma Curculiginis

**Tabiatı ve tadı:**

Sıcak, hafif zehirli.

**Ait olduğu meridyenler:**

Böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Böbreği ısıtır, böbrek yangını güçlendirir. Soğuk ve nemi giderir.

**Kullanım alanları:**

1 – İktidarsızlıkta, idrar tutamamada kullanılır.



2 – Bel ve diz ağrılarında faydalıdır.

3 – Soğuk ve nemle ortaya çıkan eklem ağrılarında kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 3 – 10 gram. **Uyarı:** Bazen toksik.

## Yin yang huo 淫羊藿

[yin yang huo]

Herba Epimedium

**Tabiatı ve tadı:**

Sıcak, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Böbreği güçlendirir. Nemi ve rüzgarı giderir.

**Kullanım alanları:**

1 – İktidarsızlıkta, idrar damlatmada kullanılır.

2 – Bel ve dizde ağrı ve güçsüzlükte faydalıdır.

3 – Rüzgar ve soğuk nemle ortaya çıkan ayaklarda ağrı ve üşümede kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 15 gram.

## Ge jie 蛤蚧

[ge ji]

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, tuzlu.

**Ait olduğu meridyenler:**

Akciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Akciğer eksikliğini güçlendirir., Böbrek yangını güçlendirir. Nefesi dinlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Akciğer zayıflığından dolayı ortaya çıkan öksürük ve nefes darlığında

ren shen -ginseng- ve xing ren -kayısı çekirdeği- ile birlikte kullanılır.

2 – Akciğer ve böbrek zayıflığından dolayı ortaya çıkan iktidarsızlıkta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 3 – 7 gram.



## Tu si zi 兔丝子

[tu si zi]

Semen Cuscutae

Optimum

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, hafif tatlı

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Yangı güçlendirir. Meniyi tutar. Gözü canlandırır.

**Kullanım alanları:**

1 – Sel ağrısı, iktidarsızlık, sık idrar, meni sızıntısı, meni akıntısı, kadınlarda beyaz akıntıda kullanılır.

2 – Görme bozukluklarında kullanılır.

3 – Dalak zayıflığından olan ishalde kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 - 15 gram.



## Yi zhi ren 益智仁

[yi zi ren]

Fructus Alpinæ

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak

**Ait olduğu meridyenler:**

Dalak, mide, böbrek

**Etki ve faydaları:**

Dalak ve mideyi ısıtır. Böbrek yangı'nı güçlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Dalak ve böbrekte soğuk algınlığından ortaya

çıkan karın ağrısında hem kusma hem ishal varsa **sheng jiang -zencefille-** birlikte kullanılır.



2 – Böbrek yangı'nın zayıf kalmasıyla ortaya çıkan meni akıntısı, idrar damlatma, gece idrara çıkmada kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 3 – 6 gram.

## Hu tao ren 胡桃仁

[hu tao ren]

Semen Junglandis

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, hafif tatlı

**Ait olduğu meridyenler:**

Akciğer, böbrek, kalınbağır sak.

**Etki ve faydaları:**

Böbreği güçlendirir, akciğeri ısıtır, bağırsağı yumuşatır.

**Kullanım alanları:**

1 – Böbrek zayıflığından dolayı ortaya çıkan bel ağrısı, dizlerde güçsüzlük.

2 – Böbrek chisi düşüklüğüne bağlı nefes darlığında (böbrek zayıflığına bağlı astım) *ren shen -ginseng-*, *sheng jiang -zencefil-*, *feng mi -balla-* karıştırılıp kaynatılır, su katılarak içilir. (böbrek zayıflığına bağlı astım).

3 – Yaşlıların bağırsak tembelliği.

**Kullanım miktarı:** 10 - 30 gram.

**Not:** Nefes darlığı için iç kabuğu ile, bağırsak yumuşatmak için iç kabuğu çıkarılarak kullanılır.



## 17.C KAN EKSİKLİĞİ SENDROMUNU GİDEREN BİTKİLER

### 补血药



Kan eksiliğinden dolayı ortaya çıkan beyaz yüz görüntüsü, sarı dudak, beyaz tırnak, kalp çarpıntısı, baş dönmesi, görme bozukluğu, bayanlarda adet azlığı, adetın açık kırmızı olması, adet kesikliğı gibi yakınma ve şikayetlerini gideren bitkiler kan eksikliğı sendromunu gideren bitkilerdir.

## Dang gui 当归

[dan gui]

Radix Angelicae Sinensis

### Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

### Ait olduğı meridyenler:

Karaciğer, kalp ve dalak.

### Etki ve faydaları:

Kanı güçlendirir, kanı sulandırır, ağrıyı dinlendirir, bağırsağı yumuşatır.

### Kullanım alanları:

1 – Adet düzensizlikleri, adet sancısı, adet kesilmesinde **şeftali çekirdeğı** ve

**hong hua -kur safranı-** ile birlikte kullanılır.

2 – Romatizmal ağrılar, el ayak uyuşmalarında **ru xiang -mestika-** ile birlikte kullanılır.

3 – Kan eksikliğıne bağılı kabızlıkta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 5 - 15 gram.



## Shu di huang 地黄

[şu di huan]

Radix Rehmanniae

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek..

**Etki ve faydaları:**

Kanı besler, meniye kuvvetlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Kan zayıflığından dolayı

ortaya çıkan sarı yüz, baş dönmesi, kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve adet düzensizliğinde kullanılır.

2 – Böbrek yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan aşırı terleme, meni akıntısı, susama, ağızda kurulukta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 30 gram.



## He shou wu 何首乌

[he şou vu]

Radix Polygoni Multiflori

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif sıcak, kekremsi.

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Kanı ve meniye güçlendirir, bağırsağı yumuşatır.

**Kullanım alanları:**

1 – Kan ve meni zayıflığından dolayı ortaya çıkan baş dönmesi, görme bozukluğu, saç beyazlanması, bel ağrısı, ayakta güçsüzlükte kullanılır.

2 – Bağırsak kurummasına bağlı kabızlıkta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 - 30 gram.

**Kullanım miktarı:** 10 - 30 gram.

**Uyarı:** İshal de kullanılması sakıncalıdır.



## Bai shao 白芍

[bai şao]

Radix Paeoniae Alba

### Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, ekşi.

### Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, ve dalak.

### Etki ve faydaları:

Kanı güçlendirir, karaciğer tıkanıklıklarını açar, karaciğer yanğını dinlendirir.

### Kullanım alanları:

1 – Adet düzensizlikleri, karın sancısı, aşırı terleme, gece terlemesinde kullanılır.

2 – Karaciğer yang yükselmesine bağlı baş ağrısı ve baş dönmesine iyi gelir.

**Kullanım miktarı:** 5 - 10 gram.



## Long yan rou 龙眼肉

[lon yan rou]

Arillus Longan

### Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

### Ait olduğu meridyenler:

Kalp ve dalak.

### Etki ve faydaları:

Kalp ve dalağı güçlendirir. Chi ve kan akışını sağlar..

### Kullanım alanları:

1 – Kalp ve dalak zayıflığından

dolayı ortaya çıkan kalp çarpıntısı, uykusuzluk ve unutkanlıkta kullanılır.

2 – Chi ve kan eksikliği sendromları yakınmalarında kullanılır.

**Kullanım miktarı:**..



## 17.D YİN EKSİKLİĞİ SENDROMUNU GİDEREN BİTKİLER

### 补阴药



Sıvı üretebilen, kuruluğu nemlendirebilen ve tüm yin eksikliği sendromundan dolayı ortaya çıkan yakınmaları iyileştirebilen bitkilerdir.

Yin eksikliği sendromu genelde akciğer mide ve böbrekte görülür. Akciğerde yin eksikliği olduğu zaman en çok az balgam, kuru öksürük ve tükürükte kan görülür. Mide yin eksikliği sendromunda koyu kırmızı dil rengi, dilde yara, aç veya tok olduğunu hissedememe görülür. Böbrek yin eksikliğinde bel ağrısı, el ve ayak içinde yanma, gece terleme görülür.

## Mai men dong 麦冬

[mai men don]

Radix Ophiopogonis

**Tabiatı ve tadı:**

Hafif soğuk, hafif buruk.

**Ait olduğu meridyenler:**

Akciğer, kalp, mide.

**Etki ve faydaları:**

Akciğer yinini kuvvetlendirir.

Göğüs sıkıntısını azaltır.

**Kullanım alanları:**

1 – Kuru öksürük, kanlı öksürükte kullanılır.

2 – Mide yini eksikliğindeki dil kurumasında kullanılır.

3 – Kalbin ısınmasından dolayı ortaya çıkan can sıkıntısı ve uykusuzlukta kullanılır. Bazı kabızlıklarda kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 15 gram.



## Tian men dong 天门冬

[tian men don]

Tuber Asparagi Cochinchinensis

**Tabiatı ve tadı:**

Soğuk, buruk.

**Ait olduğu meridyenler:**

Akciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Akciğer yinini kuvvetlendirir.

**Kullanım alanları:**

1 – Kuru öksürük, kanlı öksürükte kullanılır.

2 – Diyabette dil kuruması ve susamada kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 6 – 15 gram.



## Gou qi zi 枸杞子

[gou ki zi]

Fructus Lycii

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek, akciğer.

**Etki ve faydaları:**

Karaciğer ve böbreği kuvvetlendirir. Görmeyi canlandırır.

**Kullanım alanları:**

1 – Karaciğer ve böbrek yini eksikliğinden dolayı

ortaya çıkan baş dönmesi, görme bozukluğu, susama, bel ve diz ağrıları, meni akıntısında ayçiçeği ile birlikte kullanılır.

**Kullanım miktarı:**

**Uyarı:** Dalak zayıflığından dolayı ortaya çıkan ishal durumunda kullanılmak sakıncalıdır.



## Hei zhi ma

[hei zi ma]

kara susam

Semen sesami indici

**Tabiatı ve tadı:**

Nötr, hafif tatlı.

**Ait olduğu meridyenler:**

Karaciğer, böbrek.

**Etki ve faydaları:**

Meni ve kanı güçlendirir. Bağırsağı yumuşatır.

**Kullanım alanları:**

1 – Meni ve kan eksikliğinden dolayı ortaya çıkan saçta beyazlanma, baş dönmesi görme bozukluğu

2 – Kan eksikliğine bağlı kabızlıkta kullanılır.

**Kullanım miktarı:** 10 – 30 g.

Akupunkturile.com [Akupunktur](http://Akupunktur)