

3.KATEGORİ

İÇ SÜRDÜREN BİTKİLER 泻下药

İç sürdüren, iç sürdürücü bitkilerdir; üç gruba ayrılır

A – Güçlü iç sürdüren bitkiler, pürgatifler 攻下药

B – Yumuşatıcı söküçüler, laksatifler 润下药

C – Şiddetli su söküçüler, diüretikler 峻下逐水药

3.A GÜÇLÜ İÇ SÜRDÜREN BİTKİLER PÜRGATİFLER 攻下药

Bağırsakta sürdürme gücü kuvvetli bitkilerdir. Bu bitkilerin tabiatı soğuk, tadı buruktur. Bağırsakları açar ve vücuttaki ateşi söndürür.

Da huang 大黄

[da huan]

Revencini

Radix et Rhizoma Rhei

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, kalp kalınbağır sak, karaciğer,

Etki ve faydaları:

Söküçüdür. Tıkanıklıkları açar. Sıcağı temizler, vücuttaki ateşi söndürür, kanı sulandırır, damarları açar.

Kullanım alanları:

1 – Kalınbağır sak tıkanması, kalınbağır saktan olan kabızlık ve bu kabızlığa bağlı yüksek ateş ve sıvı azalmasında kullanılır.

2 – Kan ısınmasından dolayı ortaya çıkan göz yanması, boğaz ağrısı ve ağızdaki yaralarda kullanılır.

3 – Sıcak ve toksinlerden ortaya çıkan yaralarda.

4 – Bayanlarda adet kesilmesi, adet sancısı yakınmalarında **dang gui**, **hong hua -kıv safranı-** ile birlikte daha da etkili olur.

5 – Bazı idrar yolları iltihaplarında faydalıdır.

Kullanma miktarı: 3 – 12 gram

Uyarı: Hamilelerde kullanılmaz.



Fan xie ye 番泻叶

[fan ŧi ye]

Sinameki, sena

Folium Sennae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Kalınbağırsak..

Etki ve faydaları:

Süzdürücüdür.

Kullanım alanları:

1 – Kalınbağırsaktan olan kabızlık yakınmalarında zhi

shi, hou pu ile birlikte kullanılır.

Kullanma miktarı: 5 – 10 gram

Uyarı: Hamilelerde, adet dönemlerinde kullanılmaz.



Lu hui 芦荟

[lu hui]

Sarı sabır, aloe vera

Herba Aloes

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler: Karaciğer, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Sökücüdür. Karaciğerin ısınmasını temizler.

Kullanım alanları:

1 – Kalınbağırsaktan olan kabızlıkta kullanılır.

2 – Karaciğerin sıcaklığını temizler. Karaciğerin ısınmasından ortaya çıkan uykusuzluk, baş ağrısı, baş dönmesi, çabuk öfkelenmede long dan cao -centiyane- ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

Kullanma miktarı: 1 – 2 gram macun olarak

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığına bağılı ishalde.



3.B YUMUŞATICI SÖKÜCÜLER, LAKSATİFLER 润下药

Bu grup bitkiler bağırsağı yumuşatır. Yaşlı fiziksel zayıf ve hasta insanların bağırsak tembelliklerinde kullanılır.

Hua ma ren 火麻仁

[hua ma ren]

Kenevir

Fuructus Cannabis

Tabiatı ve tadı:

Hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Yumuşatıcıdır.

Kullanım alanları:

1 – Yaşlı insanlarda ve hamilelerde görülen bağırsak tembelliklerinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 30 gram



Yu li ren 郁李仁

[yu li ren]

Semen Pruni

Tabiatı ve tadı:

Buruk

Ait olduğu meridyenler:

Kalınbağırsak, incebağırsak.

Etki ve faydaları:

Bağırsağı yumuşatır, idrarı söker.

Kullanım alanları:

1 – Bağırsak tembelliği, vücutta ödem ve ayak şişliklerinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 5 – 12 gram



3.C ŞİDDETLİ SU SÖKÜCÜLER, DİÜRETİKLER 峻下逐水药

Bu gruptaki sürücü gücü kuvvetli bitkiler bağırsak söker ve vücuttaki birikmiş suyu yok eder.

Gan sui 甘遂

[gan sui]

Radix Euphorbiae Kansui

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk, hafif zehirli.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, böbrek, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Vücuttan su söker, şişlikleri yok eder.

Kullanım alanları:

1 – Vücuttaki tüm şişlikleri, göğüste şişliği giderir.

Kullanma miktarı: 0,5 – 1 gram.

Uyarı: Toksik, hamilelerde *gan cao -meyan kökü-* ile birlikte kullanılmaz.



Da ji 大戟

[da ji]

Radix Knoxiae

Soğuk, buruk, hafif zehirli.

Ait olduğu meridyenler: Akciğer, böbrek, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Vücuttan su söker, şişlikleri yok eder.

Kullanım alanları:

1 – Vücuttaki tüm şişlikleri, göğüste şişliği giderir.

Kullanma miktarı: 1,5 – 3 gram. Sirkeyle kullanılırsa zehiri azalır.

Uyarı: Toksik, hamilelerde meyan kökü ile birlikte kullanılmaz.

Qian niu zi 牵牛子

[kian niu zi]

Semen Pharbitidis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk, hafif zehirli.

Ait olduğu meridyenler: Akciğer, böbrek, kalınbağırsak..

Etki ve faydaları:

Vücuttan su söker, şişlikleri yok eder.

Kullanım alanları:

1 – Vücuttaki tüm şişlikleri, göğüste şişliği giderir.

2 – Hem bağırsak hem de böbreğe etkilidir.

3 – Bağırsak kurtlarını düşürür.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram

Uyarı: Toksik, nefro toksik, hamilelerde kullanılmaz.

Kullanma miktarı: 5 – 12 gram

4. KATEGORİ RÜZGÂR VE NEM GİDEREN BİTKİLER ANTİROMATİZMAL BİTKİLER 祛风湿药



Tüm rüzgâr ve nemi vücuttan yok edebilen, eklemelerde romatizmal ağrıları iyileştirebilen bitkilerdir.

Bu kategorideki bitkiler cilt ile kas arasında ve meridyenlerde biriken rüzgâr ve nemi giderir. Bunlar doku sertliklerini, kas ve tendonları yumuşatır, meridyenleri açar, ağrı dindirir.

Rüzgâr ve soğuktan dolayı ortaya çıkan ayak uyuşması, vücutta uyuşmalar, bel ve diz ağrılarında kullanılır.

Du huo 独活

[du huo]

Angelika, melek otu.

Radix Angelicae

Pubescentis,

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, böbrek, mesane.

Etki ve faydaları:

Rüzgâr ve nemi giderir.

Ağrı giderir. Cilt ve kas arasındaki. rüzgâr ve nemi giderir.



Kullanım alanları:

1 – Rüzgâr ve nemden ortaya çıkan tüm eklem diz bel ve kas ağrılarında kullanılır.

2 – Bazı soğuk rüzgârdan olan şikayetlerde faydalıdır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram

Qin jiao 秦艽

[kin jiao]

Centiyane

Radix Gentianae Qinjiao

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Mide, karaciğer, safra kesesi.

Etki ve faydaları:

Rüzgâr ve nemi giderir.

Yumuşak dokudaki sertlik

ve spazmı giderir, tendon ve kasları yumuşatır.

Kullanım alanları:

1 – Rüzgâr ve nemden dolayı ortaya çıkan eklemlerde sertliği, el ve ayak parmaklarındaki sertlikleri giderir.

2 – İdrar yoluyla nem söker, sarılığı giderir.

Kullanma miktarı: 5 – 10 gram.



Sang zhi 桑枝

[san zi]

Dut ağacı taze filizleri.

Ramulus Mori Albae,

Tabiatı ve tadı:

Buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer..

Etki ve faydaları:

Rüzgâr giderir. Meridyenleri açar.



Kullanım alanları:

1 – Rüzgâr ve nemden ortaya çıkan tüm eklem kullanılır.

2 – İdrarı söker, ödemi çözer.

Kullanma miktarı: 10 – 30 gram.

Sang ji sheng 桑寄森

[sa ji şen]

Ramulus Sangjisheng

Tabiatı ve tadı:

Buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, böbrek..

Etki ve faydaları:

Rüzgâr ve nemi giderir. Karaciğer ve böbreği güçlendirir.

Kullanım alanları:

1 – Rüzgâr ve nemden ortaya çıkan eklem ağrılarında kullanılır.

2 – Böbrek ve karaciğer yetersizliğinden ortaya çıkan bel ağrılarında faydalıdır.

Kullanma miktarı: 10 – 20 gram.



5.KATEGORİ

AROMATİK NEM GİDERİCİ BİTKİLER 芳香化湿药



Bu kategorideki bitkiler tüm hoş kokulu bitkilerdir. Bu bitkiler dalaktaki ve orta ısıtıcıdaki nemi giderir. Bunlar dalak ve midedeki sindirim gücünü canlandırır. Karında şişme, sindirim tembelliği, midede kazınma ve yanma, iştahsızlık, uyurken ağızdan su akması, beyaz kaplamalı dil rengi yakınma ve belirtilerinde aromatik bitkiler faydalıdır.

Hou pu 厚朴

[hou pu]

Manolya ağacı

Cortex Magnoliae Officinalis,

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, buruk. kalınbağırsak

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, akciğer, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Meridyenlerde chi akışına yön verir. Nemi kurutur. Nefes darlığına kalınbağırsak gelir.

Kullanım alanları:

1 – Nemin mide ve dalak üzerindeki etkisinden dolayı ortaya çıkan hazımsızlık ve dalak ve mide meridyenlerindeki chi engellenmesinden dolayı ortaya çıkan karında şişlikte kullanılır.

2 – Öksürük ve nefes darlığını giderir.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.



Cang zhu 苍术

[can zu]

Rhizoma Atractylodis

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak (ılık).

Ait olduğu meridyenler:

Dalac, mide.

Etki ve faydaları:

Dalaktaki nemi giderir.

Kullanım alanları:

1 – Nemin dalakta çoğalmasından dolayı ortaya çıkan iştahsızlık, hazımsızlık ve halsizlikte kullanılır.

2 – Rüzgâr ve soğuk nemden ortaya çıkan eklem ağrılarını giderir..

Kullanma miktarı: 5 – 10 gram.



Huo xiang 藿香

[hou şian]

Akasya

Herba Agastachis.

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak (ılık).

Ait olduğu meridyenler:

Dalac, mide, akciğer.

Etki ve faydaları:

Nemi giderir, kusmayı durdurur.



Kullanım alanları:

1 – Dalac ve orta ısıtıcı organlardaki dengesizliğin bozulmasından dolayı ortaya çıkan karında şişlik, bulantı ve kusmada kullanılır.

2 – Dalac ve mideden kaynaklanan kusmada faydalıdır.

Kullanma miktarı: 5 – 10 gram.

Sha ren 砂仁

[şa ren]

Fructus Amomi

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak (ılık).

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide.

Etki ve faydaları:

Nemi dağıtır. Chi'yi canlandırır.

Orta ısıtıcıyı ısıtır.

Kullanım alanları:

1 – Dalak ve mide chi gücünün zayıf olmasından dolayı ortaya çıkan iştahsızlık, kusma ve ishalde **sheng jiang –zencefil-** ile birlikte kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 6 gram.



Chao guo 草果

[ça guo]

Fructus Tsaoko

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak (ılık).

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide.

Etki ve faydaları:

Nemi kurutur, orta ısıtıcıyı ısıtır.

Kullanım alanları:

1 – Aşırı hoş kokulu olduğundan nem giderici ve soğuk giderici etkisi güçlüdür.

2 – Mide ağrısı ve kusmada faydalıdır.

Kullanma miktarı: 3 – 6 gram.



Bai dou kou 白豆蔻

[bai do ko]

Semen Amomi Cardamomi

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak (ılık).

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide akciğer.

Etki ve faydaları:

Nemi dağtır, chiyi açar,
kusmayı durdurur.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve dalak chi zayıflığından dolayı ortaya çıkan karında şişlik ve iştahsızlıkta kullanılır.

2 – Mide üşütmesinden dolayı ortaya çıkan kusmada **bo he -nane-** ile kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 6 gram.



6.KATEGORİ
SUYUN AKIŞINI KOLAYLAŞTIRAN NEMİ EMEBİLEN
BİTKİLER 利水渗湿药





Vücuttaki su kanallarının akışını kolaylaştırabilen ve organlardaki nemi, emerek yok edebilen bitkilerdir. Bu kategorideki bitkileri kullandığımız zaman idrar daha fazla çıkmaya başlar. Bunlar vücudun su akışının tıkanmasından dolmayı ortaya çıkan, yüzde şişlik, karın şişliği, ayakta şişlik ve bazı sarılıklarda çok etkilidir. Bu bitkilerin tabiatı genel olarak hafif soğuk, tatları hafif tatlıdır.

Geleneksel çin tıbbına göre hafif tatlı besinlerin su emme etkisi hafif maddeler gibi tatlı besinlerden daha güçlüdür. Organlardaki nemi yok etmek için fazla su tutan organların suyunu emebilen veya su kanallarını açabilen bitkileri kullanmalıyız.

Fu ling 茯苓

[fu ling]

Sclerotium Poriae Cocos,

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk (serin), hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Böbrek, dalak, kalp.

Etki ve faydaları:

İdrar akışını sağlar, idrar söktürür.

Kullanım alanları:

1 – Gan jiang -zencefil-, fu

zhi ile birlikte kullanıldığı zaman dalaktaki suyun birikmesinden dolayı ortaya çıkan. Baş dönmesini ve kalp çarpıntısını iyileştirir.

2 – Dalak zayıflığında ve dalak zayıflığından dolayı ortaya çıkan halsizlik ve ishalde kullanılır.

3 – Kalp çarpıntısı ve uykusuzlukta suan zao ren -hünnap çekirdeği- ile birlikte kullanılır.

Kullanım miktarı: 10 – 15 gram



Ze xie 泽泻

[ze ŧiye]

Rhizome Aliismatis

Orientalis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Böbrek, mesane.

Etki ve faydaları:

İdrar söker, nemi emer,
sıcağı söker.

Kullanım alanları:

1 – Vücutta ödem ve şişliğı yok eder.

2 – Bayanlarda beyaz akıntıyı iyileştirir.

3 – Alt ısıtıcı yakınmalarında birinci olarak bu bitkiyi seçebiliriz

Kullanım miktarı: 5 – 10 g. **Uyarı:** Bazen toksik, nefrotoksik.



Che qian zi 车前子

[çe kiyan zi]

Semen Plantaginis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Böbrek, karaciğer, akciğer.

Etki ve faydaları:

İdrar söker, karaciğerdeki
sıcaklığı temizler, görmeyi
iyileştirir, akciğerdeki sıcak-
lığı temizler, balgamı eritir.

Kullanım alanları:

1 – İdrara çıkmayı sağlar, prostat yakınmalarında zhi zi, mu tong
ile birlikte kullanılır.

2 – Karaciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan göz yanma-
sında ve görme bozukluklarında faydalıdır.

3 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürük ve
balgamda faydalıdır.

Kullanım miktarı: 5 – 10 gram



Mu tong 木通

[mu tung]

Caulis Mutong

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, incebağırsak, mesane.

Etki ve faydaları:

İdrar söker, vücuttaki sıcaklığı söker, sütü çoğaltır.

Kullanım alanları:

1 – Mesanede birikmiş nem ve sıcaklığı giderir.

2 – İdrarda yanma ve idrar damlatma yakınmalarında faydalıdır.

3 – Kalp ateşinin üst kısımlara yükselmesinden ortaya çıkan dil ve dudak yaralarını iyileştirir.

4 – Doğumdan sonra süt azlığı varsa sütü artırır.

Kullanım miktarı: 3 – 6 gram

Uyarı: Çok toksik, nefro toksik, hamile kadınlarda kullanılmaz...



Jin qian cao 金钱草

[jin kyan cao]

Herba Lysimachiae

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, safrakesesi, böbrek, mesane.

Etki ve faydaları:

İdrar söker, vücuttaki sarılığı giderir.

Kullanım alanları:

1 – Böbrek taşını düşürür.

2 – Sıcak ve nemden dolayı ortaya çıkan hastalıklarda ve bazı safrakesesi taşlarını düşürmede kullanılır.

Kullanım miktarı: 30 – 60 gram



Jin chen hao 茵陈蒿

[jin çen hao]

Herba Artemisiae Cappilaris

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler: Dalak, mide, karaciğer, safrakesesi.

Etki ve faydaları:

İdrar söker, vücuttaki sıcaklığı giderir.

Kullanım alanları:

1 – Sarılıkta **da huang -revencini-**, **zi zhi** ile birlikte kullanılır.

Kullanım miktarı: 10 - 30 gram

Fen bi xie 粉草解

[bi şiyè]

Rhizoma Dioscoreae

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, mide, mesane.

Etki ve faydaları:

İdrar yollarındaki nem ve koyu idrarı iyileştirir. Rüzgâr ve nemi giderir.

Kullanım alanları:

1 – İdrarda koyu beyaz akıntıyı giderir.

2 – Rüzgâr ve nemden ortaya çıkan bel ağrısına; prostata bağlı bel ağrısına iyi gelir.

Kullanım miktarı: 10 - 15 gram



Yi yi ren 薏苡仁

[yi yi ren]

Fructus Coicis Lachryma Jobi

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, akciğer.

Etki ve faydaları:

Vücutta su akışını güçlendirir,

nemi emdirir. Dalağı canlandırır.

Eklemlerdeki ağrıyı yok eder.

Vücutta sıcaklığı temizler. Akıntı-

lı yara ve iltihabı söker.

Kullanım alanları:

1 – Tabiatı hafif soğuk olduğu için nem ve sıcaktan ortaya çıkan idrara çıkamama, idrarda yanma, damla idrar, gibi prostat şikayetlerine benzeyen rahatsızlıklar.

2 – Ödem

3 – Dalak zayıflığından ortaya çıkan ishal ve karın ayak ve vücutta şişlik.

4 – Rüzgâr ve nemden ortaya çıkan romatoid artrit ağrıları, tendon spazmları. (Romatoid artrit eklemlerdeki nemi emer, tendonlarda refleksleri kuvvetlendirir, spazmı giderir. *Ma huang - efedra-*, *xing ren -kayısı çekirdeği-*, *gan cao -meyan kökü-* ile birlikte kullanılırsa gezintili eklem ağrılarını ve tüm vücut ağrılarını giderir.)

5 – Akciğerde akıntılı yaralar, kalınbağırsakta yaralı iltihaplar.

Kullanım miktarı: 10 – 30 gram

Mısır ve pirinçle çorba şeklinde alınabilir.



7. KATEGORİ

İÇ ORGANLARI ISITAN BİTKİLER 温里药





Fu zhi
附子



Gao liang jiang
高良姜



Wu zhu yu
吴茱萸

Bu kategorideki bitkiler orta ısıtıcı organlarından mide ve dalağı ısıtır. Bunların tabiatı genelde sıcaktır. Soğuk rüzgârın mide ve dalaktaki yang chisini zayıf düşürmesiyle; karın ağrısı, kusma, tüm vücutta soğukluk, beyaz yüz rengi, beyaz renkli idrar, sık idrar, hafif beyaz dil rengi, dilde beyaz kaplama, ağır ve ince nabız belirti ve yakınmalar ortaya çıkar. Bunları gidermede iç organları ısıtan bitkiler kullanılır.

Fu zhi 附子

[fu zı]

Radix Aconiti

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif zehirli.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, böbrek, dalak.

Etki ve faydaları:

Vücutta yang chiyi destekler.

Soğuğu dağıtır, ağrıyı dinlendirir.

Kullanım alanları:

1 – Soğuk terleme, kısa ve hızlı solumada kullanılır.

2 – Yang chi zayıflığında; kalp, böbrek, dalak yang chi zayıflığından ortaya çıkan üşüme, bel ağrısı, sık idrar, karın ağrısı yakınmalarında kullanılır.

3 – Bazı romatizmal ağrılarda kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 – 15 gram

Uyarı: Toksik, hamilelerde kullanılmaz.



Gan jiang 干姜

[gan jiyang]
Kuru zencefil
Rhizome Zingiberis
Officinalis

Tabiatı ve tadı:

Sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, kalp.

Etki ve faydaları:

Orta ısıtıcıyı ısıtır. Mide ve dalağın soğuk algınlığını giderir.

Kullanım alanları:

1 – Soğuk algınlığından dolayı ortaya çıkan kalp şikayetlerinde kullanılır.

2 – Akciğerin soğuk algınlığından dolayı ortaya çıkan öksürük ve balgamda kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 – 10 gram

Uyarı: Hamilelerde kullanılmaz.



Hua jiao 花椒

[hua jiao]
Kebabe
Pericarpium Anthoxyli
Bungeani

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif zehirli

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak, böbrek

Etki ve faydaları:

Orta ısıtıcıyı ısıtır. Kurt düşürür.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve dalak üşütmesinden dolayı ortaya çıkan kusma ve ishalde kullanılır.

2 – Kurttan dolayı ortaya çıkan karın ağrısında kullanılır.



Kullanım miktarı: 2 – 5 gram

Uyarı : Toksik.

Ding xiang 丁香

[din şiyang]

Karanfil

Flos Caryophylli

Tabiatı ve tadı:

Sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak, böbrek

Etki ve faydaları:

Böbreği ısıtır. Böbrek yangını canlandırır.

Kullanım alanları:

1 – Mide üşütmesinden dolayı ortaya çıkan kusma ve hıçkırıkta kullanılır.

2 – Böbrek yangınının düşük olmasından dolayı ortaya çıkan iktidarsızlık ve bel ağrısında kullanılır.

Kullanım miktarı: 2 – 5 gram. **Uyarı:** toksik, nefro toksik.



Gao liang xiang

高良姜

[gao liyang xiang]

Havlıcan

Rhizome Alpiniae Officinari

Tabiatı ve tadı:

Sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak.

Etki ve faydaları:

Orta ısıtıcıyı ısıtır. Ağrı dindirir.

Kullanım alanları:

1 – Mide üşütmesi, kusma, ve ishalde faydalıdır.



Kullanım miktarı: 3 – 10 gram

Xiao hui xiang 小香回

[şiao hui şiyang]

Anason

Fructus Foeniculi Bulgaris

Tabiatı ve tadı: Sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, böbrek, dalak,
mide.

Etki ve faydaları:

Soğuk giderir.

Kullanım alanları:

1 – Böbreği ısıtır, böbreğin
üşümesinden ortaya çıkan
mide yakınmalarını giderir.

2 – Mide üşümesinden ortaya çıkan iştahsızlıkta kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 – 8 gram



Wu zhu yu 吴茱萸

[vu zu yu]

Fructus Evodiae

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, buruk, hafif zehirli.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, dalak, mide.

Etki ve faydaları:

Soğuktan olan ağrıları ke-
ser, karaciğeri rahatlatır ve
nemi kurutur.

Kullanım alanları:

1 – Karın ağrısı, kasık fitiği
ve soğuğa bağlı baş ağrısı
ve ishalde kullanılır.

2 – Soğuk ve nemden olan
ayak ağrısında kullanılır.

3 – Kusmada kullanılır.



Kullanım miktarı: 1,5 – 5 gram

Rou gui 肉桂

[rou gui]

tarçın kabuğu

Corteks Cinnamomi

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Böbrek, dalak, kalp, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Vücutta ateşi kuvvetlendirir, yang enerjisiyi güçlendirir. Soğuğu dağıtır. Meridyenlerde chi akışını sağlar.

Kullanım alanları:

1 – Böbrek yang enerjisinin düşmesinden dolayı ortaya çıkan soğuğa duyarlılık, bel ve ayak ağrısı, sık idrara çıkma ve iktidarsızlıkta kullanılır.

2 – Soğuğa bağlı karın ve bel ağrısında kullanılır.

3 – Yaralarda haricen kullanılır.

Kullanım miktarı: 2 – 5 gram.



8. KATEGORİ

CHİYİ DÜZENLEYEN BİTKİLER 理气药





Vücutta yaşamı devam ettiren bir güç vardır. Buna chi denir. Bu batı dillerinde enerji anlamındadır. Türk dilinde bunun karşılığı can'dır. Chi meridyen denilen kanallarda hareket eder. Geleneksel çin tıbbına göre vücutta 12 organ ve 12 meridyen vardır. Akciğer, kalınbağırsak, mide, dalak, kalp, incebağırsak, mesane, böbrek, perikart, üçlü ısıtıcı, safrakesesi, karaciğer. Bu organların yaşaması ve görevini yapabilmesi için gerekli güç kaynağı chi veya candır. Chi bir bütündür ve sonsuzdur.

Bu kategorideki bitkiler chiyi düzenler; bunlar organ chisini düzenleyen bitkiler diye adlandırılır.

Bunların tabiatı hafif sıcak, kokuları hoştur. Dalak, karaciğer, mide, akciğer organlarının chisini düzenleyen etkiye sahiptirler. Chinin akışı bozulursa temel prensip olarak akciğer, karaciğer, dalak ve midenin birbiriyle uyumları bozulur. Geleneksel çin tıbbına göre akciğer chisinin sahibidir. Karaciğer ise dağıtmaktan sorumludur. Dalak ise özümseme ve iletmekten sorumludur. Mide ise kabullenme, doldurmadan sorumludur.

Soğuk sıcak dengesinin bozulması, üzüntü, derin düşünce, korku, öfke, balgam oluşması, nem çoğalması, meridyenlerin tıkanması, dışardan herhangi bir darbe, düzensiz beslenmeyle organlar ve organlar arasındaki uyumlu çalışma düzeni bozulur; yakınmalar ortaya çıkar.

Meridyenler tıkanıdığı zaman göğüslerde sıkıntı, karın bölgesinde şişlik, sağ karın bölgesinde ağrı görülür. Bayanlarda göğüste şişlik hissi, adet düzensizliği, kabızlık veya ishal ortaya çıkabilir. Bu gibi durumlarda organ chisini düzenleyen bitkiler kullanılır.

Zhi shi 枳实

[zi ŝi]

Fructus Immaturus Citri Aurantii

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Dalac, mide, kalınbağırsak

Etki ve faydaları:

Chiyi söker. Balgamı eritir.

Kullanım alanları:

1 – Hazımsızlıktan dolayı ortaya çıkan karın ağrısı ve kabızlıkta **da huang -revencini-** ile birlikte kullanılır.

2 – Meridyenlerde balgamın birikmesinden dolayı ortaya çıkan öksürükte kullanılır

3 – Üst ısıtıcıda balgamın birikmesi ve bazı kalp ve göğüs ağrıları aşırı halsizlik ve yorgunlukta kullanılır.

4 – Chinin zayıflamasıyla ortaya çıkan mide düşüklüğü, anüs düşüklüğü ve rahim düşüklüğünde kullanılır

Kullanım miktarı: 3 – 10 gram



Fou shou 佛手

[fou ŝou]

Fructus Citri Sarcodactylis

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, dalac, mide, akciğer.

Etki ve faydaları:

Karaciğeri rahatlatır, karaciğer chisini regule eder, balgamı eritir.

Kullanım alanları:

1 – Karaciğer meridyeninin tıkanmasından dolayı ortaya çıkan sağ hipokondreal bölgede ağrıyı giderir.

2 – Mide ve dalak meridyeninin tıkanmasından dolayı ortaya çıkan karın şişliği, mide krampı ve mide ekşimesinde kullanılır.

3 – Karaciğer chisinin durgunluğunu giderir.

4 – Mental depresyonu iyileştirerek chiyi düzenler.

5 – Sık öksürük ve sık balgamda kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 -10 gram.

Mu xian 木香

[mu şian]

Radix Aucklandiae Lappae

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak, kalınbağırsak,
safrakesesi

Etki ve faydaları:

Chinin hareketini sağlar. Orta ısıtıcı organlarını regüle eder.

Ağrıyı durdurur.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve dalak meridyeninin tıkanmasından ortaya çıkan iştahsızlık, hazımsızlık, karın şişliği ve bağırsakta gürültüde **dang shen, bai zhu** ile kullanılır.

2 – Dalağın iletim görevinin kaybolması ve bundan dolayı karaciğerin dağıtım görevinin zayıflamasına bağlı kaburga altında ağrıda **da huang -revencini-, huang lian** ile kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 – 10 gram

Uyarı: Yini zayıf olan kişilerde kullanılmaz.



Xian fu 香附

[şian fu]

Rhizome Cyperi Rotundi

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, hafif buruk

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, üçlü ısıtıcı

Etki ve faydaları:

Karaciğer meridyeninde tıkanmayı açar ve bayanlarda adeti düzeltir.

Kullanım alanları:

1 – Karaciğer meridyeninde

tıkanmadan dolayı ortaya

çıkan karın şişliğinde, ka-

raciğer ve mide meridyenleri dengesizliğinden dolayı ortaya çıkan

mide ağrılarında **gao liang jiang -havlıcanla-** birlikte kullanılır.

2 – Bayanlarda adet sancısı ve adet düzensizliklerinde, göğüste şişlik ve göğüs ağrısında kullanılır.

Kullanım miktarı: 6 – 12 gram



Chen xiang 沉香

[çen şiang]

Lignum Aquilariae

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, böbrek

Etki ve faydaları:

Chinin hareket etmesini

sağlar, böbrekleri ısıtır.

Kullanım alanları:

1 - Göğüs ve karın şişlikleri

ve ağrılarında kullanılır.

2 – Mide üşütmesinden

dolayı ortaya çıkan kusma ve hıçkırıktaki kullanılır.



3 – Böbrek chisinin zayıf düşmesinden dolayı ortaya çıkan yüzeysel ve sık nefes alıp vermede kullanılır. Geleneksel çin tıbbına göre bu şikayetler akciğer ve böbrek chi uyumsuzluğundan olur.

Kullanım miktarı: 1 – 15 gram

Uyarı: Yini zayıf insanlarda sakıncalıdır.

Qin mu xian 青木香

[kin mu şian]

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Chinin hareket etmesini sağlar, ödem çözer.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve karaciğer meridyeninde tıkanıklıktan dolayı ortaya çıkan göğüs ve kaburga ağrılarında kullanılır. Yılan ısırmasından ortaya çıkan şişliği giderir.

Kullanım miktarı: 3 – 10 gram

Uyarı: Çok kullanılırsa bulantı ve kusma yapar.

Tan xiang 檀香

[tan şian]

Sandal

Lignum Santali Albi

Tabiatı ve tadı:

Sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, akciğer.

Etki ve faydaları:

Chinin hareket etmesini sağlar, orta ısıtıcıyı denge-ler.



Kullanım alanları:

1 – Soğuktan ortaya çıkan mide yanması, mide ekşimesi ve ekşi su kusmayı iyi eder.

2 – Kalp damar hastalıklarında faydalıdır.

Kullanım miktarı: 1 – 3 gram macun olarak.

Gan song 甘松

[gan son]

Sümbül

Rhizoma Nardostachys

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak.

Etki ve faydaları:

Chinin hareket etmesini sağlar, karaciğer ve dalak tıkanıklığını açar.

Kullanım alanları:

1 – Psişik olarak yoğun düşünme etkisinde kalan dalak ve karaciğer meridyeni tıkanıklığında ve bunlara bağlı göğüs ağrısı ve iştahsızlıkta kullanılır.

Kullanım miktarı: 3 – 6 gram

Mai gui hua 玫瑰花

[mai gui hua]

Isparta gülü

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Karaciğer meridyeninde tıkanıklığı açar.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve karaciğer uyumsuzluğundan ortaya çıkan karın şişliğinde xian fu ile birlikte kullanılır.

2 – Bayanlarda adet düzensizliğini, adet öncesi göğüste şişlik ve ağrıları giderir.

Kullanım miktarı: 3 – 6 gram

9.KATEGORİ

SİNDİRİMİ KOLAYLAŞTIRAN BİTKİLER 消食药

Bu kategorideki bitkiler sindirimi kolaylaştırır, hazımsızlık şikayetlerini ortadan kaldırır. Sindirimi kolaylaştıran bitkilerin çoğunun ortak yönü midenin sindirim gücünü kuvvetlendirmedir. Bazıları ise dalağın iletim görevini canlandırır.

Karında şişlik, geğirme, mide bulantısı, kusma bağırsak fonksiyonlarında azalma, yakınmalarını ayırt ederek sindirimi kolaylaştıran bitkilerin yanında organ enerjisini düzenleyen bitkiler veya organları ısıtan bitkiler beraber kullanılmalıdır.

Shan zha 山楂

[şan za]

Fructus Crataegi

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, ekşi.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Sindirimi kolaylaştırır, kanı sulandırır, damarları açar.

Kullanım alanları:

1 – Yemekten sonra olan karında şişlik, uzun süre midede dolgunluk hissi ve iştahsızlıkta **shen qu** ve **mai ya** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

2 – Doğum sonrası iştahsızlık karında, şişlik hissinde **dang gui** ve **chen xiang** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

3 – Yüksek tansiyonda, yüksek kolesterolde ve korener damar tıkanıklıklarında kullanılır.

Kullanım miktarı: 10 – 15 gram



Shen qu 神曲

[ŧen gu]

Fermentata Massa

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak.

Etki ve faydaları:

Sindirimi kolaylaştırır, mideyi kuvvetlendirir.

Kullanım alanları:

1 – Bağırsak ve karında gurultu, karında ŧiřlikte **zhen zhu mu** ile birlikte kullanılır.

Kullanım miktarı: 6 – 15 gram



Mai ya 麦芽

[mai ya]

Arpa

Hordei Vulgaris Germinantus

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Sindirimi kolaylaştırır ve orta ısıtıcı organlarına faydalıdır.

Kullanım alanları:

1 – İştahsızlıkta ve nişastadan zengin besinlerin sindirimini kolaylaştırmada kullanılır.

2 – Bayanlarda sĐtĐ çoğaltır, gĐĐslerde ŧiřliĐi giderir.

Kullanım miktarı: 10 – 15 gram

Uyarı: Çok sĐt ııkardığından yeni doğum yapmış bayanlarda sakıncalıdır.



Lai fu zhi 莱菔籽

[lai fu zi]

Semen Raphani Sativi

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Dalak, mide, akciğer.

Etki ve faydaları:

Mide sindirimi kolaylaştırır. Balgamı eritir.

Kullanım alanları:

1 – Orta ısıtıcı organ ve meridyenlerinin tıkanma-

sından ortaya çıkan hazımsızlık ve karın şişliklerinde kullanılır.

2 – Hazımsızlıkla birlikte olan astım da faydalıdır.

Kullanım miktarı: 6 – 10 gram



10.KATEGORİ

BAĞIRSAK KURDU DÜŞÜREN BİTKİLER 驱虫药

Bu kategorideki bitkiler bağırsaktaki kurtları bağırsak yoluyla düşüren bitkilerdir.

Bağırsak kurdu olan hastaların genel yakınmaları göbek bölgesinde şiddetli sancı, beyaz köpüklü kusma, bazen iştahsızlık, bazen çok ve sık yemek yemendir. Yüzleri sapsarı, vücutları zayıf ve karın bölge-leri büyüktür. Teşhis dışkı tahliliyle konur.

Bing lang 槟榔

[bin lan]

Semen Arecae Catechu

Tabiatı ve tadı:

Hafif sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Kurt düşürür, sindirimi kolaylaştırır, idrar söker.

Kullanım alanları:

1 – Bağırsaklardan her çeşit kurdu düşürür.

2 – Sindirimi kolaylaştırmada mu xian, da huang, -revencini- ile birlikte kullanılır.

Kullanım miktarı: 6 – 15 gram



Nan gua zi 南瓜子

[nan gua zi]

Kabak çekirdeği

Semen Cucurbitae Moschatae

Tabiatı ve tadı:

Hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Kurt düşürür.



Kullanım alanları:

1 – Bağırsaklardan her çeşit kurdu düşürür.

Kullanım miktarı: 60 – 120 gram kabak çekirdeği öğütüldükten sonra 2 saat soğuk suda bekletilir. 60 – 120 gram **bing lang** ile birlikte kaynatılır.

Akupunkturile.com **Akupunktur**