

1. KATEGORİ

YÜZEYSEL SOĞUK ALGINLIĞINI GİDEREN BİTKİLER

解表药

Geleneksel çin tıbbına göre tüm yüzeysel soğuk alginlığından dolayı ortaya çıkan yakınmaları iyileştirebilen bitkilerdir. Yüzeysel soğuk alginlığıyla ortaya çıkan yakınmalar soğuk rüzgâr veya sıcak rüzgâra bağlıdır. Onun için bu kategorideki şifalı bitkiler iki gruba ayrılır:

A - Tabiatı sıcak olup cilt ve kas arasındaki soğuk rüzgârla olan soğuk alginlığını dağıtabilen bitkiler.

B - Tabiatı soğuk olup cilt ve kas arasındaki sıcak rüzgârla olan soğuk alginlığını dağıtabilen bitkiler.

Yüzeysel soğuk alginlığını gideren bitkiler genelde cilt ve kas arasında biriken soğuk alginlığını terletme yoluyla giderirler.

Bu kategorideki bitkiler esas olarak, soğuk rüzgârla veya sıcak rüzgârla ortaya çıkan üşüme veya sıcaklama, baş ağrısı, vücut ağrısı, aşırı terleme veya terleyememe, yüzeysel zayıf dalgalanmalı nabız gibi yakınma ve belirtilerin giderilmesinde kullanılır.

Ayrıca bazı yüzeysel soğuk alginlığını gideren bitkilerden şişlik, ödem, öksürük, nefes darlığı, ve bazı cilt belirtilerini gidermede terletme ve dağıtma özelliğinden dolayı faydalanılır.

Bazı yüzeysel soğuk alginlığını gideren bitkiler ise yardımcı olarak nem giderici ve romatizmal hastalıklarda ağrı dağıtıcı olarak kullanılır.

Yüzeysel soğuk alginlığını gideren bitkiler kullanılırken soğuk alginlığının tabiatına yani yüzeysel soğuk rüzgâr tabiatı veya yüzeysel sıcak rüzgâr tabiatına dikkat ederek soğuk rüzgârı veya sıcak rüzgârı dağıtabilen bitkiler kullanılmalıdır.

Bu bitkilerle birlikte vücuttaki savunma chisi düşük hastalara yardımcı olarak yang çoğalmasını sağlayan, chiyi güçlendiren ve destekleyen veya yin dengesini koruyan bitkiler verilmelidir. Böylece vücuttaki temel savunma chisi korunabilir, ve tüm soğuk alginlığından ortaya çıkan yakınmalar iyileşebilir.

Tabiatı soğuk soğuk alginlığını gideren bitkiler sıcak yakınmaların başında kullanılmalıdır. Bunlarla birlikte yardımcı olarak sıcaklığı temizleyen, toksinleri arandıran bazı bitkiler de kullanılabilir.

Terletme gücüne sahip soğuk algınlığını gideren bitkileri kullanırken aşırı terletmemeye dikkat etmelidir. Aşırı terleme vücutta sıvı ve savunma chisinin kaybı demektir.

I.A.TABIATI SICAK OLAN YÜZEYEL SOĞUK ALGINLIĞINI GİDEREN BİTKİLER 辛温解表药



Bu gruptaki bitkiler esas olarak yüzeysel soğuk rüzgârın ortaya çıkardığı öksürük, nefes darlığı, vücutta ödem, şişlik ve romatizmal ağrıları iyileştirir. Tabiatı sıcak olan bitkilerin hepsinin terletici etkisi vardır. Onun için chisi zayıf hastalarda dikkatli kullanılmalıdır.

Ma huang 麻黄

[ma huan]

Efedra

Herba Ephedrae

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif buruk

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mesane

Etki ve faydaları:

Terleticidir, idrar söküçüdür, nefesi dinlendirir.

Kullanım alanları:

1 - Soğuk rüzgârla ortaya çıkan; üşüme, baş ağrısı,

eklem ağrıları, burun tıkanması, terleyememe, yüzeysel ve gergin nabız gibi belirti ve yakınmalarda kullanılır. Akciğeri canlandırır. Ter gözeneklerini açar. Soğuk rüzgârı yok eder. Terletir. **Gui zhi -tarçın-** ile birlikte kullanıldığı zaman terletme etkisi güçlenir.

2 - Soğuk rüzgâr algınlığından ortaya çıkan nefes darlığında kullanılır. **Xing ren -kayısı çekirdeği-** ve **gan cao -meyan kökü-** ile birlikte kullanıldığında nefes darlığında çok daha etkili olur. Akciğerlerde birikmiş soğukluk varsa dağıtır.

3 - Vücutta ödem ve şişlik ve bunlarla birlikte yüzeysel soğuk algınlığı belirtileri varsa terleterek ve idrar söktürerek ödem ve şişliği yok eder.

Kullanma miktarı: 1,5 – 10 gram, kaynatılır.

Uyarı: Çok terleyenler, böbrek chisi zayıf olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır. Yüksek tansiyonlularda kullanılmaz. Bağımlılık yapabilir.



Gui zhi 桂枝

[gui zı]

Tarçın

Ramulus Cinnamomi

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, akciğer, mesane.

Etki ve faydaları:

Terleticidir. Meridyenleri ısıtır, yang chi nin akışını sağlar.

Kullanım alanları:

1 - Soğuk rüzgârdan ortaya çıkan baş ağrısı, üşümede

kullanılır. Yüzeysel cilt ve kas arasındaki soğukluğu terleterek yok eder. En çok **ma huang -efedra-** ile birlikte kullanılır.

2 - Soğuk rüzgârdan ortaya çıkan omuz, boyun, sırt, eklemlerindeki ağrıları dinlendirir. En çok **fu zhi** ile birlikte kullanılır.

3 - Kalp ve dalak chi sinin zayıflamasından, su ve nemin çoğalmasından dolayı ortaya çıkan balgamı giderir. Dalağın ısıtılmasıyla birlikte vücutta nem ve su;mesanede su birikmesini giderir. En çok **fu ling, ze xie** ile birlikte kullanılır.

4 - Göğüs ağrısı, kalp çarpıntısında kullanılır. Bu yakınmalarda en çok **ren shen -ginseng-, gan cao -meyan kökü-** ile birlikte kullanılır.

5 - Soğuk algınlığından dolayı ortaya çıkan kan pıhtılaşması, adet görülmemesi, adet sancısında kullanılır. Burada en çok kan sulandırıcı etkisi olan **dang gui, chuan xün, tao ren** ile birlikte kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.

Uyarı: Hamilelerde kullanılmaz. Aşırı sıcaklık hissedenlerde dikkatli kullanılmalıdır.



Sheng jiang 生姜

[şen cian]

Taze zencefil

Zingiberis Officinalis

Tabiatı: Sıcak

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer ve dalak.

Etki ve faydaları:

Terleticidir. Mide ve dalağı ısıtır, Kusmayı durdurur.

Kullanım alanları:

- 1 - Soğuk rüzgârdan olan soğuk algnılığına bağlı üşüme, baş ağrısı, burun tıkanıklılığında kullanılır. Soğuğu dağıtır, terleme gücünü artırır.
- 2 - Mide üŝütmesinden dolayı ortaya çıkan kusmada **ban xia** ile birlikte kullanılır.
- 3 - Soğuk algnılığından dolayı ortaya çıkan öksürükte akciğeri ısıtır, balgamı yok eder.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.

Uyarı: Tabiatı sıcak olduğundan sıcaklıktan ortaya çıkan durumlarda kullanılmaz.



Jing jie 荆芥

[cin ci]

Herba schizonepetae

Tabiatı:

Hafif sıcak.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Rüzgâr gidericidir, Kanamayı durdurur.

Kullanım alanları:

- 1 - Soğuk rüzgârdan olan üşüme, baş ağrısı, terleyememede kullanılır. Soğuk rüzgâr giderme etkisi ılımlıdır. Tabiatı sıcak soğuk algnılığını giderici diğer bitkilerle kullanıldığında soğuk rüzgârdan ortaya çıkan baş ağrısı boğaz şişliği ve göz nezlesini iyileştirir.



2 - Bazı soğuk algınlığından dolayı ortaya çıkan kaşıntı, kızarma, döküntü gibi cilt belirtilerinde,

3 - Bazı cilt hastalarında soğuk algınlığı belirtileri varsa,

4 - Kanı durdurucu etkisinden dolayı, burun kanaması, bağırsak kanaması, bayanlarda aşırı adet görmede kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.

Fang feng 防风

[fan fen]

Radix Ledebouriella

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Mesane, karaciğer, dalak.

Etki ve faydaları:

Soğuk rüzgâr gidericidir.

Nem gidericidir. Ağrı gidericidir.

Kramp gidericidir.

Kullanım alanları:

1 - Soğuk algınlığından

dolayı ortaya çıkan üşüme, baş ağrısı ve eklem ağrılarında, bazı cilt kaşıntılarında kullanılır.

2 - Soğuk algınlığından dolayı ortaya çıkan eklem ağrıları, el ve ayaklarda uyuşmalar, bazı ayaklarda kramp, çenede kramp durumlarında kullanılır.

3 - Karaciğerdeki rüzgârı yok eder; krampları yok eder.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.

Uyarı: Yin ve kan zayıflığı durumlarında dikkatli kullanılmalıdır.



Qiang huo 羌活

[kian huo]

Rhizome et Radix

Notopterygii,

Tabiatı ve tadı:

Sıcak, hafif buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Mesane, böbrek.

Etki ve faydaları:

Yüzeysel soğuk ve nemi giderir. Ağrı dindirir.

Kullanım alanları:

1 - Soğuk rüzgârdan ortaya çıkan üşüme, baş ağrısı ve eklem ağrılarında kullanılır. **Fang feng** ve **jing jie** ile birlikte kullanılırsa kuvvetli soğuk rüzgâr ve ağrı giderme etkisi daha da artar.

2 - Soğuk rüzgâr ve nemin saldırmasından dolayı ortaya çıkan eklem ağrıları, boyun, omuz ve sırt ağrılarında kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.



I.B. TABİATI SOĞUK OLAN YÜZEYSEL SOĞUK ALGINLIĞINI GİDEREN BİTKİLER 辛凉解表药





Chai hu
柴胡



Sheng ma
升麻



Sang ye
桑叶

Bu grup bitkilerin tabiatı soğuk olup tabiatı sıcak olan bitkilere göre etkisi hafiftir.

Bunlar esas olarak yüzeysel sıcak rüzgârın ortaya çıkardığı sıcaklık hissi, ağız kuruması, boğaz kuruması, dilde sarı kaplama, hızlı ve yüzeysel nabız gibi yakınma ve belirtilerin giderilmesinde kullanılır.

Bu grup bitkiler sıcaktan dolayı ortaya çıkan bazı göz hastalıkları, kulak burun boğaz hastalıkları ve cilt hastalıklarında çok sıkça kullanılır.

Bo he 薄荷

[bo he]

Nane

Herba Menthae

Tabiatı:

Soğuk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, akciğer.

Etki ve faydaları:

Sıcak rüzgârı giderir. Beyin ve gözü temizler. Boğazı açar. Çocuklarda egzamayı iyileştirir.

Kullanım alanları:

1 – Yüzeysel sıcak rüzgâr-

dan ortaya çıkan baş ağrısında, vücutta sıcaklık hissetmede kullanılır. En çok sıcak temizleyici, toksinleri arındırıcı bitkilerle birlikte kullanılır

2 – Sıcak rüzgârın başı etkilemesinden ortaya çıkan baş ağrısı ve göz ağrısında kullanılır. *Ju hua -krizantem-* ile birlikte kullanılırsa bu etkisi daha da artar.

Kullanma miktarı: 2 – 10 gram.

Uyarı: Çok terleyen, yüzeysel savunma enerjisi zayıf insanlarda dikkatli kullanılmalıdır.



Sang ye 桑叶

[san ye]

Dut yaprağı

Folium Mori Albae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, akciğer.

Etki ve faydaları:

Sıcak rüzgârı dağıtır. Karaciğeri temizler, gözü ferahlatır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak rüzgârdan ortaya

çıkan vücutta ısınma, baş ağrısı, öksürük, bademcikte şişmede kullanılır. **Ju hua -**

krizantem- ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

2 – Sıcak rüzgârın karaciğerde birikmesiyle karaciğerin ısınmasına bağlı göz kaşıntısı ve göz kurumasında kullanılır. Karaciğerin zayıflığından ortaya çıkan göz kararmasında kullanılır.

Kullanma miktarı: 5 – 10 gram. Kaynatılır, göz banyosu yapılabilir.



Ju hua 菊花

[yu hua]

Krizantem

Flos Chrysanthemi

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, akciğer.

Etki ve faydaları:

Rüzgârı giderir, sıcaklığı temizler, toksinleri arındırır.

Gözü ferahlatır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak rüzgârdan ortaya çıkan baş ağrısı ve

göz yakınmalarında kullanılır. Naneyle birlikte daha da etkilidir.

2 – Sıcak rüzgârdan dolayı karaciğer ısınmasında, karaciğer ısınmasına bağlı göz şişkinliği ve göz kararmasında kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 15 gram .



Ge gen 葛根

[ge gen]

Radix Puerariae

Tabiatı:

Soğuk.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak.

Etki ve faydaları:

Kaslardaki sıcak rüzgârı giderir, sıcaklığı temizler, vücutta sıvıları çoğaltır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak rüzgârdan dolayı ortaya çıkan baş ağrısı terleyememe, boyun ve sırt ağrılarında kullanılır. Tarçınla birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

2 – Çocuk egzaması başlangıcında **sheng ma** ile birlikte kullanılır.



3 – Nem ve sıcaktan dolayı ortaya çıkan ishalde **dang shen**, **bai zhu**, **mu xian**, ile birlikte kullanılır.

4 – Sıcaktan dolayı ortaya çıkan susama, kilo kaybı, çok idrara çıkma, ve şeker hastalığında kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 20 gram. Kaynatılır, macun yapılır.

Sheng ma 升麻

[şen ma]

Rhizoma Cimicifugae

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, dalak, kalınbağır, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, vücutta toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak rüzgârdan dolayı ortaya çıkan cilt belirtilerini giderir, vücudu sıcaktan temizler, toksinlerden arındırır.

2 – Sıcak rüzgârdan dolayı ortaya çıkan baş ağrısında; çocuk egzaması başlangıcında **ge gen** ile birlikte kullanılır.

3 – Mide ve dalak chisi eksikliğinden ortaya çıkan iştahsızlık, hareket-sizlik, yorgunluk hissi ve mide ve dalak chisi eksikliğinden ortaya çıkan adet düzensizliğinde **ren shen**, **huang qi**, **bai zhu** ile birlikte kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram .



Chai hu 柴胡

[çai hu]

Radiks Bupleuri

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, perikard, karaciğer, üçlü ısıtıcı, safra kesesi.

Etki ve faydaları:

Ateşi söndürür karaciğer durgunluğunu iyileştirir.

Yang enerjiyi yükseltir.

Kullanım alanları:

1 – Mide ve kalın bağırsak meridyeninin soğukluğunu dağıtır.bazen sıcak bazen de soğuk değişimleri iyileştirir.

2 – Karaciğer durgunluğunu iyileştirir. Kaburga ağrılarını iyileştirir. Bayanlarda adet sancısına iyi gelir.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram .



2. KATEGORİ

SICAKLIĞI TEMİZLEYEN BİTKİLER 清热药

Bu kategorideki bitkiler geleneksel çin tıbbına göre iç sıcaklıktan dolayı ortaya çıkan yakınmaları iyileştirebilen bitkilerdir. Sıcaklığı temizleyen bitkilerin hepsi soğuk tabiatlıdır. Bunlar sıcaklığı temizler, vücuttaki ateşi söndürür, vücuttan toksinleri arındırır, vücutta ısınan kanı soğutur, vücuttaki zayıf sıcaklığı (ılıkılık) temizler.

Esas olarak sıcaktan ortaya çıkan yüksek ateş, bağırsak iltihabı, bazı cilt yaraları ve yin zayıflığından ortaya çıkan iç ısınma yakınmalarında kullanılır.

İç ısınmasından ortaya çıkan yakınmaların sebepleri birbirine benzemez, hastalıkların ilerleyişi, hastalık dönemleri de birbirinden farklıdır. Buna göre iç ısınmasını temizleyen bitkilerin özellikleri de farklıdır:

*Bazı bitkiler esas olarak ateşi temizler;
bazıları esas olarak nemi kurutur;
bazıları esas olarak toksinlerden arındırır;
bazıları esas olarak kanı soğutur;
bazıları esas olarak zayıf sıcaklığı (ılıklik) temizler.*

Bu bitkilerin ortak sıcaklığı temizleme özelliğinden başka diğer özelliklerini de bilmemiz gerekir. O zaman doğru bitkiyi seçmiş oluruz.

Sıcaklığı temizleyen bitkileri kullanırken şunları ayırt etmemiz gerekir. Sıcaklık kuvvetli sıcaklığa mı ait, hafif sıcaklığa mı (zayıf sıcaklık; ılıklik) ait; sıcaklık chi üzerinde mi yoksa kan üzerinde mi. Birde hastanın genel durumuna göre hastalığın önce ve sonrasını bilmemiz gerekir. Mesela yüzeysel şikâyetler varsa yüzeysel şikâyetleri gidermek gerekir. Hem yüzeysel hem de iç şikâyetler varsa birlikte tedavi etmek gerekir.

Sıcaklığı temizleyen bitkileri beş grupta inceleyebiliriz:

A – Sıcaklığı temizleyen ve ateşi söndüren bitkiler

B – Sıcaklığı temizleyen ve nemi kurutan bitkiler

C - Sıcaklığı temizleyen ve kanı soğutan bitkiler

D - Sıcaklığı temizleyen ve toksinlerden arındıran bitkiler

E – Zayıf sıcaklığı (ılıklik) temizleyen bitkiler

Sıcaklığı temizleyen bitkilerin tabiatı soğuk olduğundan mide ve dalağa zarar verebilir, sindirim gücünü zayıflatabilir. Mide ve dalağı zayıf olan hastalar bu bitkilerle birlikte mide ve dalağı destekleyen bitkileri de birlikte kullanmalıdır.

Sıcak tabiatından dolayı vücuttaki bazı sıvılar kayba uğrayabilir. Sıcaklığı temizleyen ve nemi kurutan bitkiler kuru tabiatından dolayı vücut sıvılarının kaybına sebep olabilir.

Yinin zayıflığından dolayı ortaya çıkan hastalıklarda yini destekleyen bitkileri birlikte kullanmalıyız.

Mide ve dalak zayıflığı olan hastalarda dikkatli kullanmalıyız.

2.A SICAKLIĞI TEMİZLEYEN VE ATEŞİ SÖNDÜREN BİTKİLER



Geleneksel çin tıbbına göre sıcaklık ve ateş hastalık sebebidir. Vücudun sıcaklık hissetmesi, göğüs daralması, terleme, dudak kuruması, bazen de inleme, ruhsal sorunlar gibi yakınmalar ve belirtiler görülür. Sıcak ateşin çekilmesi, ateşe sıcaklığın yükselmesidir. Sıcaklığı temizleyen bitkilerin çoğu ateşi söndürür.

Şu yakınma ve belirtilerde bu gruptaki bitkileri kullanabiliriz; yüksek ateş, şiddetli aşırı terleme, dudakta kuruluk, susama, ruhsal denge-sizlik, kısa ve yanıcı idrar, dilde çatlak ve sarı kaplama, hızlı ve kuvvetli nabız. Ayrıca bazı akciğer ısınması, mide ve kalp ısınmasında bu gruptaki bitkileri kullanabiliriz.

Shi gao 石膏

[şì gāo]

Alçı taşı

Gypsum Fibrosum

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, ateşi söndürür. Göğüs sıkıntısını geçirir, susamayı giderir.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaklık yakınmalarıyla beraber olan chinin ısınmasında, aşırı susamada, sert

ve yüksek nabızda, yüksek ateşte, bazı cilt belirtilerinde kullanılır.

2 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürük, koyu balgam, yüksek ateş, nefes darlığı yakınmalarında *gan chao -meyan kökü*, *ma huang -efedra-*, *xing ren -kayısı çekirdeği-*, ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

3 – Mide ısınmasından dolayı ortaya çıkan baş ağrısı, diş eti iltihabı yakınmalarında *sheng di*, *zhi mu*, *niu xi*, ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

Kullanma miktarı: 15 – 60 gram. Kaynatılır. Diş ağrısı için ateşte toz haline getirilir. **Uyarı:** Mide, dalak zayıflığında dikkatli kullanmalıdır.



Zhi mu 知母

[zi mu]

Rhizoma Anemarrhenae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mide, böbrek.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, ateşi söndürür. Yini destekler. Kuruluğu nemlendirir.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaklıktan ortaya çıkan aşırı susama, terleme, güçlü geniş yüksek nabız Akciğer ve mide yakınmaları.

2 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan kuru öksürükte akciğerin sıcaklığını temizler, ateşi söndürür. **Bei mu** ile kullanılırsa daha da etkili olur.

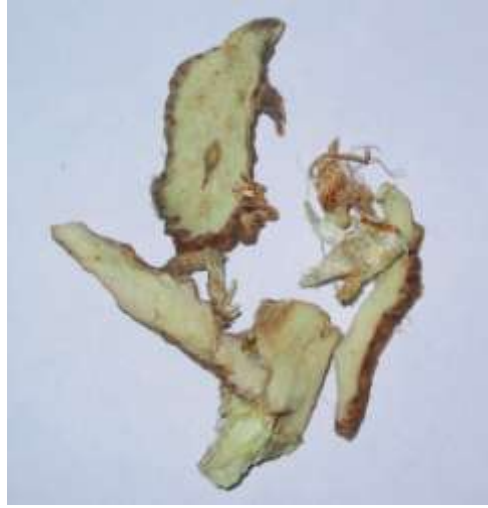
3 – Yin zayıflığından dolayı yangın göreceli yükselmesiyle ortaya çıkan gece terlemesi, göğüs sıkıntısı.

4 - Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan kilo kaybı, susama, çok su içme, dil kuruması, çok idrara çıkmada **tian hua fen** ile kullanılırsa daha da etkili olur.

Diyabet hastalarında kilo kaybı, susama, çok su içme, dil kuruması, çok idrara çıkma, kuvvetli nabız gibi yakınma belirtiler olur. Burada üç organın (akciğer, mide, böbrek.) dengesizliği söz konusudur.

Kullanma miktarı: 6 – 12 gram

Uyarı: Dalak zayıflığından dolayı ortaya çıkan ishalde kullanılmaz.



Lu gen 芦根

[lu gen]

Rhizoma Phragmitis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, Kusmayı durdurur. Göğüs sıkıntısını geçirir.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaktan dolayı ortaya çıkan sıvı kaybı, göğüste sıkıntı, ağızda kuruma, dil kurumasında sıcaklığı temizler.

Vücut sıvılarını çoğaltır, susamayı giderir. **Shi gao, tian hua fen** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

2 – Mide ısınmasından dolayı ortaya çıkan kusmada **sheng jiang zencefil-** ile birlikte kullanılır.

3 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürük, ağız kurumasında **sang ye -dut yaprağı-** ve **xing ren -kayıs çekirdeği-** ile birlikte daha da etkili olur.

4 – Az idrar, idrar yollarında yanma, ağrılı idrar yapmada idrar yollarındaki sıcaklığı temizler.İdrara rahat çıkmayı sağlar.

Kullanma miktarı: 15 – 30 gram . Tazesinin suyu çıkarılıp içilebilir.



Tian hua fen 花粉

[tian hua fen]

Radix Trichosanthis

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler. vücut sıvılarını çoğaltır. Ödemi giderir. Sıcağı temizler. Vücut sıvı-



larını çoğaltır. Ödemi geçirir.

Kullanım alanları:

1 – Sıvı kaybı, dil kuruması, ağız kuruluğu, dudak kuruluğu gibi sıcaktan ortaya çıkan yakınmalarda; midedeki sıcaklığı temizler, kalpteki ateşi söndürür, vücuttaki sıvıları çoğaltır, susamayı giderir.

2 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürüğü giderir.

3 – Vücuttaki bazı yara ve şişlikleri yok eder.

Kullanma miktarı: 10 – 15 gram. Kaynatarak veya macun şeklinde

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığı olan hastalarda dikkat etmelidir.

Zhi zi 梔子

[zi zi]

Fructus Gardeniae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, akciğer, mide, üçlü ısıtıcı.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, vücuttaki ateşi söndürür. Can sıkıntısını geçirir, nemi giderir.

Kanı soğutur. Toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaktan dolayı ortaya çıkan göğüste sıkıntı, içe kapanma ve endişede kalp, akciğer ve midedeki ateşi söndürür.

2 – Karaciğer ve safra kesesinde nem ve sıcaklığın çoğalmasından dolayı ortaya çıkan sarılık, sapsarı idrar, kısa idrar, idrar yaparken yanma durumlarında çok faydalıdır. **Da huang -revenci-** ile birlikte kullanılırsa etkisi daha da artar.

3 – Kanın ısınmasından dolayı ortaya çıkan kan kusma, burun kanaması, idrarda kan, yakınmalarında kanın ısınmasını soğutur, kanamayı durdurur.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram.

Uyarı: Dalağı zayıf, iştahsız insanlarda dikkat etmelidir.



Xia ku cao 夏枯草

[şia ku cao]

Brunella

Spica Prunellae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, safra kesesi.

Etki ve faydaları:

Karaciğerdeki ateşi temizler, karaciğerdeki tıkanıklıkları açar. Yüksek tansiyonu düşürür.

Kullanım alanları:

1 – Karaciğerdeki ateşi söndürür. Karaciğerdeki ateşin yükselmesinden dolayı ortaya çıkan göz yanması, göz akıntısı, baş ağrısı ve baş dönmesinde *ju hua -krizantem-* ile birlikte kullanılırsa daha da etkili.

2 – Karaciğerin ısınmasıyla dolayı ortaya çıkan vücuttaki şişlikleri ve lenf bezi büyümelerini giderir.

Kullanma miktarı: 15 gram. Kaynatarak veya macun şeklinde.



2.B SICAĞI TEMİZLEYEN VE NEMİ KURUTAN BİTKİLER



Bu grup bitkilerin tabiatı soğuk, tadı buruktur. Geleneksel çin tıbbına göre tabiatı soğuk olan bitkilerin sıcaklığı temizleyici, buruk tadın nemi kurutucu etkisi vardır. Bu gruptaki bitkiler nem ve sıcaktan ortaya çıkan yakınmalara etkilidir.

Bağırsak ve midedeki sıcaklık ve nemin yüksekliğinden ortaya çıkan ishal ve hemoroidde; karaciğer ile safra kesesinin nem ve sıcaklığından ortaya çıkan sağ taraf yan karın ağrısında etkilidir.

Kaburga altındaki ağrılarda, sarılıkta, ağızda buruk tat hissinde, alt ısıtıcı organların sıcaktan dolayı ortaya çıkan idrar damlatma, idrar yapmada yanma ve ağrıda, bayanlarda beyaz akıntıda kullanılır. Eklemlerde şiş ve ağrı, ciltte kaşıntı ve egzemada, kulak akıntısında etkilidir.

Buruk tat ve soğukluk daha çok mide yangını düşürür. Kuruluk yine zarar verir. Onun için bu grup bitkileri mide ve dalak zayıflığında, vücuttaki sıvı azalmasında dikkatli kullanmak gerekir. Bu gruptaki bitkileri dalak ve mideyi destekleyen bitkilerle kullanmak gerekir.

Huang qin 黄芩

[huan kin]

Radix Scutellariae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, safra kesesi, mide, kalın bağırsak.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, vücuttaki ateşi söndürür, nemi giderir. Kanı soğutur. Toksinleri arındırır. Kanamayı durdurur.

Kullanım alanları:

1 – Nem ve sıcaktan dolayı ortaya çıkan yakınmalar. Sarılık, bağırsak ishali. Sıcak ve

nemin alt ısıtıcıya inmesinden dolayı ortaya çıkan yanma, damla damla idrar yakınmaları.

2 – Sıcak ve nemden ortaya çıkan ağızda kuruma, aşırı sıcaklık hissetme, sarı dil pası, nabızda çok hızlı atmada kullanılır. Bu bitki hem chideki sıcaklığı temizler hem de ateş düşürür. **Shi gao**, **zhi zi** ile birlikte kullanılırsa etkisi artar.

3 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürükte kullanılır



4 – İç organların ısınmasından dolayı ortaya çıkan kan kusma, öksürükle balgamda kan görülmesi, burun kanaması, dışkıda kan görülmesinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığında dikkatli olmalı. İştahsızlık, bağırsak enfeksiyonlarında kullanmamalıdır.

Huang lian 黄连

[huan lian]

Rhizoma Coptidis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, karaciğer, kalın bağırsak, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, vücuttaki ateşi söndürür. Nemi giderir. Toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Nem ve sıcağın mide ve bağırsakta birikmesinden dolayı ortaya çıkan kusmada kullanılır.

2 – Aşırı sıcaklık hissetme, can sıkıntısı, uykusuzlukta kullanılır.

3 – Yaralarda, eklemelerde şişliklerde kullanılır.

Kullanma miktarı: 2 – 10 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Falyası mideye zarar verebilir.



Huang bo 黄柏

[huan bo]

Cortex Bhellodendri

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Mesane, böbrek, kalın bağırsak.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, nemi kurutur. Ateşi söndürür. Toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak ve nemden dolayı ortaya çıkan ishal, sarılık, bayanlarda beyaz akıntı, dizlerde şişlik ve ağrı, idrar yaparken yanma hissinde kullanılır.

2 – Ciltte kaşıntı yara ve akıntılarda kullanılır.

3 – Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan ısınma, gece terlemesi, erkeklerde meni akıntısında kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Mide ve dalağa zarar verebilir.

Long dan cao 龙胆草

[lon dan sao]

Centiyane

Radix Gentianae Longdancao

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Safrakesesi, karaciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, nemi kurutur, karaciğerdeki ateşi söndürür

Kullanım alanları:

1 – Nem ve sıcaktan dolayı ortaya çıkan sarılık, vajinal kaşıntı ve akıntı, ciltte kaşıntı ve akıntıda **huang bo**, **zhi zi** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.



2 – Karaciğer meridyeninin ısınmasından dolayı ortaya çıkan yüksek ateş, korkulu rüyalar, uykudan aniden uyanma, el ve ayaklarda kramplarda kullanılır.

3 – Karaciğer ve safrakesesinin ısınmasından dolayı ortaya çıkan baş ağrısı, ağızda buruk tat hissi, gözlerde kaşıntıda kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 6 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığı olanlarda dikkatli kullanılmalıdır.

Ku shen 苦参

[ku şen]

Radix Sophorae

Flavescentis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, karaciğer, mide, kalınbağırsak, mesane.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, nemi kuru-



tur.

Kullanım alanları:

1 – Rüzgârı temizler. İdrarı söker. Sıcak ve nemden dolayı ortaya çıkan sarılık, ishal, bayanlarda beyaz akıntı vaginal kaşıntıda kullanılır.

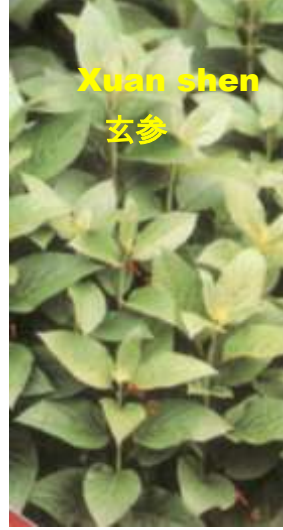
2 – Ciltte kaşıntı ve akıntıda kullanılır.

3 – Sıcak ve nemin birikmesinden dolayı ortaya çıkan idrara çıkama, idrarda yanma acı hissetmede kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığında dikkatli olmalıdır. **Li lu** ile birlikte kullanmamalıdır.

2.C SICAKLIĞI TEMİZLEYEN VE KANI SOĞUTAN BİTKİLER



Bu grup-

taki bitkilerin tabiatı soğuk;

tadı buruk veya hafif tatlı veya tuzludur. Bu guruptaki bitkiler kan damarlarındaki sıcaklığı temizler. Eğer kan damarlarında sıcaklık varsa kan hızlı akar. Chi damarlardaki kanı kontrol edemez. Bu durumda ortaya çıkan tüm kanamalar bu grup bitkilerle durdurulabilir.

Shen di huang 生地黃

[şen di huan]

Radix Rehmanniae

Tabiatı ve tadı:

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, karaciğer, böbrek.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, kan ısınmasını söndürür, vücuttaki sıvıları çoğaltır

Kullanım alanları:

1 – Sıcaklığın yükselmesinden dolayı ortaya çıkan vücut ısın-

ması, ağızda kuruluk, dilde çatlaklık ve fiziksel zayıflıktan dolayı ortaya çıkan aşırı terleme, gece terlemesinde yararlıdır.

2 – Kanın ısınmasından dolayı ortaya çıkan burun kanaması, fazla adet kanaması, idrarda kanda kullanılır.

3 – Diyabetik yakınmalarda; ağız kuruluğu, fazla idrar, kilo kaybında kullanılır.

4 – Vücutta sıvı kaybı ve bağırsak kurumasına bağlı kabızlıkta kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 30 gram. Kaynatarak veya taze olarak.



Chi shao 赤芍

[çi şao]

Radix Paeoniae Rubrae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler: Karaciğer

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, kanın ısınmasını soğutur, damar tıkanıklığından ortaya çıkan ağrı ve sancıları giderir.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaklığın kanda birikmesinden dolayı ortaya çıkan cilt hastalıklarında kullanılır.

2 – Kan durgunlaşmasından dolayı ortaya

çıkan adet kesilmesinde **hu tao ren -ceviz-**, **ru xiang -mestika-**, **hong hua -kır safranı-** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

Kullanma miktarı: 1 – 15 gram. Kaynatarak veya macun olarak.



Xuan shen 玄参

[şuan şen]

Radix Scrophulariae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, mide, böbrek.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcaklığın yükselme-

sinden ve yin zayıflığından

dolayı ortaya çıkan aşırı

ter, dilde kuruma, dilde

çatlaklık, bayılma, kendi kendine konuşmada **huang lian**, **shen di** **huang** ile birlikte kullanılmalıdır.



2 – Boğaz iltihabı, farenjit, balgamın boğazda takılması (balgam ne aşağı inebiliyor nede yukarı çıkabiliyor), Boyunda lenf bezleri şişmesinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 10– 15 gram. Kaynatarak veya macun olarak.

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığında dikkatli olmalıdır

2.D SICAKLIĞI TEMİZLEYEN VE TOKSİNLERİ ARINDIRAN BİTKİLER



Bu gurup bitkilerin esas etkisi sıcaklığı temizleme ve vücudu toksinlerden arındırmadır. Sıcak ve toksinlerle ortaya çıkan hastalıkları iyileştirir. Kulak burun boğazdaki şişlik ve iltihaplar, bağırsak enfeksiyonları, bazı cilt hastalıkları ve bazı kanser türlerinde etkilidir.

Bu bitkiler sıcak ve toksinlerden ortaya çıkan yakınma ve belirtilere göre bazı bitkilerle beraber kullanılır. Mesela sıcak toksinlerin kanda birikmesinden dolayı ortaya çıkan yakınmalarda sığağı temizleyen ve kanı soğutan bitkilerle beraber kullanmak gerekir. Eğer nem yükseğe nemi kurutabilen veya idrar söktüren bitkilerle beraber kullanmalıyız. Fiziksel zayıf hastalarda hastalıktan koruyan chiyi zhen chiyi destekleyen bitkilerle beraber kullanmalıyız.

Jin yin hua 金银花

[jin yin hua]

Hanımeli

Flos Lonicerae Japonicae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı.

Ait olduğu meridyenler: Akciğer, mide, kalınbağırsak.

Etki ve faydaları:

Sığağı temizler, toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak rüzgârdan dolayı ortaya çıkan yakınmalarda faydalıdır; sıcaklık gücü daha da kuvvetli olur.

2 – Ciltte cerrahi yaralarda, iltihaplarda kullanılır. Taze bitki sıkılarak pansuman yapılabilir.

3 – Kalın bağırsak yaralarında, sıcak ve toksinlerden ortaya çıkan bağırsak enfeksiyonlarında kullanılır.

Kullanma miktarı: 1 – 15 gram

Da qing ye 大青叶

[da qin ye]

Folium Isudutis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Kalp, akciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır. Kanı soğutur.

Kullanım alanları:

1 – Sıcak sebepten

ve sıcak toksinlerin kana karışmasıyla ortaya çıkan bayılma, yerinde oturamama, göğüs sıkıntısı can sıkıntısı gibi yakınmalarda faydalıdır.

2 – Kanın ısınması ve kandaki sıcak toksinlerin yükselmesinden dolayı ortaya çıkan dudak yaraları ve boğaz şişliğinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 15 gram

Uyarı: Mide ve dalak zayıflığında dikkatli olmalıdır.



Yu xing cao 鱼腥草

[yu xin cao]

Herba Houttuyniae

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır.

Kullanım alanları:

1 – Yara üzerindeki iltihabı söker. İdrar söker.

Akciğerdeki yaralar, akciğer iltihabı, balgamda kan görülmesi ve öksürükte

zhi mu ile birlikte kullanılır.



2 – Sıcak toksinlerin ortaya çıkardığı cilt yaraları ve organ yaralarında kullanılır.

3 – Sıcaklıktan ortaya çıkan idrar yanması, idrara çıkamamada kullanılır.

Kullanma miktarı: 10 – 15 gram

Ma chi min 马齿苋

[maç çi min]

Semizotu

Herba Portulacae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, ekşi.

Ait olduğu meridyenler:

Kalınbağırsak, karaciğer.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır. Kanamayı durdurur.

Kullanım alanları:

1 – Nem ve sıcaklığın yükselmesinden ortaya çıkan bağırsak iltihabı ve ishalde **huang qin** ve **huang lian** ile birlikte kullanılırsa daha da faydalı olur.

2 – Bayanlarda beyaz akıntıda çok faydalıdır.

3 – Sıcaklıktan ortaya çıkan idrar yanması, idrara çıkamamada kullanılır.

Kullanma miktarı: Tohumu 30 – 60 gram; Tazesini daha fazla kullanılır.

Bai xian pi 白鲜皮

[bai şian pi]

Cortex Dictamni Dasycarpi

Radiciis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Mide, dalak.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır. Vücuttaki nemi kurutur.

Cilt kaşıntısını giderir.

Kullanım alanları:

1 – Nem ve sıcak sebepten ortaya çıkan cilt akıntısı, cilt yaraları, cilt kaşıntısında **ku shen** ile birlikte kullanılırsa daha da etkili olur.

2 – Sarılık ve sıcak nemden ortaya çıkan romatizmal hastalıklarda faydalıdır.

Kullanma miktarı: 6 – 10 gram



Lian qiao 连翘

[lian kia]

Fructus Forsythiane

Tabiatı ve tadı:

Hafif soğuk, buruk.

Ait olduğu meridyenler:

Akciğer, kalp, safra kesesi.

Etki ve faydaları:

Sıcağı temizler, toksinleri arındırır. Şişlikleri indirir.

Kullanım alanları:

1 – Rüzgâr ve sıcaktan ortaya çıkan ateşlenme, baş ağrısı, susamada kullanılır.

2 – Boğaz ve koltuk altı lenf bezleri şişmesinde kullanılır.

Kullanma miktarı: 6 – 15 gram



2.E ZAYIF SICAKLIğI TEMİZLEYEN BİTKİLER



Bu bitkiler yin zayıflığından ortaya çıkan yakınma ve belirtileri giderir. Yin zayıflığından ortaya çıkan yakınma ve belirtiler gece terlemesi, el ve ayaklarda yanma, uykusuzluk, dilde kırmızılık, dilde kaplama olmaması, zayıf ve hızlı nabızdır. Yin zayıflığı genelde göreceli yangın yükselmesine sebep olur. Bu durumda bu gruptaki bitkileri dikkatli kullanmalıyız.

Yin chai hu 银柴胡

[yin çai hu]

Radix Stellariae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, mide.

Etki ve faydaları:

Ateş düşürücüdür.

Kullanım alanları:

1 – Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan gece terlemesinde kullanılır. Sürekli hafif ateş yüksekliği, karın şişliği, zayıflık, susama, göz karaması durumlarında kullanılır.



Kullanma miktarı: 3 - 10 gram

Uyarı: Soğuk algınlığından dolayı sıcak yakınmalara dönmüş hastalarda kullanılmaz.

Qing hao

[kin hao]

Artemisiae Apiaceae

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, buruk

Ait olduğu meridyenler:

Karaciğer, safrakesesi, böbrek

Etki ve faydaları:

Hafif sıcaklığı temizler, kanın ısınmasını söndürür.

Kullanım alanları:

1 – Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan gece terlemesi, el ve ayaklarda yanma ve süratle ateş düşmesinde zhi mu ile birlikte kullanılır.

Kullanma miktarı: 3 – 10 gram kaynatılır; uzun süre kaynatılmaz

Di gu pi 地骨皮

[di gu pi]

Cortex Lycii Radicis

Tabiatı ve tadı:

Soğuk, hafif tatlı

Ait olduğu meridyenler:

Böbrek, akciğer

Etki ve faydaları:

Kanın ısınmasını soğutur.

Akciğerdeki sıcaklığı temizler.

Kullanım alanları:

1 – Yin zayıflığından dolayı ortaya çıkan kan ısınması ve gece terlemesinde kullanılır.

2 – Akciğerin ısınmasından dolayı ortaya çıkan öksürükte kullanılır.

3 – Kanın ısınmasından dolayı ortaya çıkan kan tükürme, burun kanaması ve diyabette kullanılır.

Kullanma miktarı: 6 – 15 gram



