

# ARDIÇ(Juniperus communis)



## **Bitki:**

Nisan-Mayıs aylarında çiçek açan, 1-9 m yüksekliğinde, kışın yaprağını dökmeyen ve siyahımsı mor yuvarlak meyvaları olan bir bitkidir...

## **Yetiştirildiği Yerler:**

Orta Avrupa'da Almanya, Macaristan ve Fransa'da yurdumuzda ise Trakya, Ege ve Akdeniz bölgelerinde bol miktarda Ardıç ağacı mevcuttur..

## **Tarihçe:**

.Ortaçağda her derde deva olarak bilinen ardıç meyvası yendiğinde idrar menekşe kokusu aldığından

eskiden Romalı kadınlar tarafından çok kullanılırdı. Yine bu çağlarda cadılardan korunmak maksadıyla yazlık evlerin önlerine dikilmiştir. Yine aynı inanışa göre cadı ardıç yapraklarını saymayı başarırsa eve girebiliyordu. Bunu önlemek için elden geldiğince çok ardıç ekilirdi..

**Kullanılışı:** Ardıç meyvaları sonbaharda siyahımsı mor renklerini aldıkları zaman toplanır ve tel elekler üzerinde kurtulur. Bu şekilde yenebileceği gibi, toz haline getirilip suyla karıştırılarak bir eriyik halinde de içilebilir. Ardıçta uçucu yağ bulunduğundan asla su da kaynatılmamalıdır.

Ardıç katranı elde etmek için bitkinin yaşlı dalları gövdesi ve kökleri kesilerek, yarı yarıya toprak içinde bir testi içinde yakılır. Elde edilen sulu yağ dinlendirilerek katran dipten alınır...

**İçindeki Maddeler:** Organik asitler, reçine, acı madde, uçucu yağ, glikoz sakkaroz ve juniperin mevcuttur. Uçucu yağ antiseptik ve kuvvetli idrar söktürücüdür..

**Tıbbi Etkiler:** İdrar söktürücü ve terletici özelliği sebebi ile soğuk algınlığı, kalp yetmezliği gibi hastalıklarda kullanılabilir. Romatizmal hastalıklar-

da, burkulma ve çarpma gibi kazalarda ağrı kesici ve hareket kabiliyetini arttıncıdır. Zaten ardıcın temel kullanım alanı da bu tip hastalıklardır. Kronik romatizmalarda, gut hastalığında çeşitli kas ağrılarında oldukça faydalıdır. Bunun için toz haline getirilmiş kuru ardıç meyvalarından 20 gram 1 lt suda eritilerek günde 3 bardak içilir. Konsantre ardıç suyu soğukalgınlığı veya anjine yakalanmış çocuklara destek tedavisi olarak günde 3 kez bir çay kaşığı olarak verilir.

Dahilen yüksek miktarlarda uzun süre kullanılırsa böbrekleri tahriş eder ve idrarda kanamaya sebep olur. 6 haftadan fazla ve böbrek hastalığı olanlarda kullanılmamalıdır. Ayrıca hamilelerde de düşüğe yol açabileceği için uygun değildir. Çünkü rahim kaslarının kasılmasını uyarır.

Ayrıca nefes kokularını yok eder. Meyvaları C vitamini bakımından zengin olması sebebiyle, dişetlerini ardıç meyvalarıyla ovmak onları güçlendirecektir.

Antiseptik özelliği sebebiyle de haricen deri hastalıklarında da uygulanabilir. Aromaterapistler selülitlerde ardıtan faydalanmaktadır.

Diđer bir tür olan kara ardıç yaprağının adet söktürücü, ocuk düşürücü ve idrar arttırıcı etkileri bilinmektedir. Çünkü rahim ve idrar yolları kaslarını büzmektedir. Karaardı, kurutulmuş yapraklarından günde 0,5 gr. içilir.

Yine ardıcın özel bir türünden elde edilen ardıç katranı uyuz ve egzema gibi bazı diğer deri hastalıklarında haricen tüketilir. Ayrıca deride hafif tahriş yaptığından romatizmal hastalıklarda da merhem olarak kullanılabilir..