

ATEŞ OTU(Rhamnus catharicus)



Genel özellikleri:

Hünnapgiller familyasındandır. Anayurdu Güney Avrupa ve Anadoludur. Kuzey Anadolu bölgesinin dağlık yerlerinde yabanisi yetiştiği gibi, park ve bahçelerimizde süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir. Genelde 2-3 m. boylanabilen çalı biçiminde ağaççık iken, kimi zaman 6-8 m.ye yükselen örneklerine de rastlanır. Yaprakları sivri uçlu, oval ya da yuvarlak biçimli ve parlak yeşil renklidir. Sarımsı beyaz renkli çiçekleri yazın açar ve 3-5 çiçeği bir arada bulunur.

Olgunlaşan çiçekleri önce yeşil renkli yuvarlak meyveler verir. Sonbahara doğru sararan bu meyveler birçok kuşa yem olur. Daha sonra iyice olgunlaşıp turuncu ve hatta açık kırmızı renge dönen 6-8 mm. çapındaki, tadı mayhoş ve biraz da acı olan meyveler bitkinin tohumunu taşırlar. Güneşli yerleri seven akdiken bitkisi, toprak yönünden seçici değildir. Tohumundan çoğaldığı gibi gövde çelikleriyle de üretilebilir. Akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarında ramnoksantin ve lokain adı verilen maddeler ile antrakinon türevleri ve C vitamini bulunur.

Etki ve Kullanım:

- Akdiken bitkisi etkili ve kullanılması güvenli bir müshildir.
- İdrar söktürücüdür.
- Beden işlevlerim olumlu yönde değiştirici ve düzeltici etkisi de vardır. Bu etkileri sağlamak için, akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarından 2 tatlı kaşığı alınarak 1 bardak kaynamış suya konulup 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyon, 12 saat içinde etkili olmak üzere (sabahleyin) 1 bardak olarak içilir. Ya da bitkinin olgun meyvelerinden 10 tanesi sabah kahvaltısından önce yenir. Bitkinin meyve ve yaprakları başka şekillerde de ilaç haline getirilebilir. Bunlar sonbaharda toplanıp gölgede kurutulur. Yukarıda tanımlanan şekilde

infüzyonu hazırlanır ve içilir. Ya da bitkinin meyvelerine biraz şeker ve su katılıp kaynatılarak şurup hazırlanır. Bu şuruptan sabah kahvaltısı öncesi bir yemek kaşığı alınır.

UYARI

- Akdikenin yukarıda verilen dozları, bazı kişilerde bulantı ve ishale yol açabilir. Bu durumda dozaj azaltılmalıdır.