

# BİBERİYE (Rosmarinus officinalis)



## **Genel Özellikleri:**

Ballıbabagiller familyasındadır. Anayurdu Akdeniz havzası olup ülkemizde Batı ve Güney Anadolu kıyı şeridinde yetişen, çokyıllık çalı görünüşlü bir bitkidir. 2 m'ye kadar boylanabildiği ve kışın yapraklarını dökmeyeceği için bahçelerde süs ve çit bitkisi olarak yetiştirilmektedir.

Bitkinin gövdesi karemsi kesitli

ve yeşilken, ikinci yılında odunsulaşır. Yaklaşık 2 cm. boyundaki iğne gibi ince uzun yapraklarının üstü parlak koyu yeşil ve altı gri renklidir. Bu yapraklar içe doğru kıvrılırlar. Yaz boyunca açan küçük çiçekleri mavi ya da eflatuni renklidir. Tohumları küçük, yağlı ve sarı-kahverengidir.

Biberiye bitkisi, tohumlarıyla ya da ağır büyüdüğü için gövde kalemleri veya daldırma yöntemleriyle çoğaltılır. Biberiyenin içerdiği uçucu yağlar arasında başta borneol olmak üzere linalol, kamfen, sineol ile kafuru ve bitkide ayrıca tanen, reçine ile diğer etkili maddeler vardır. Bu nedenle yaprakları ve ince sürgünleri çok hoş kokan biberiye, taze olarak salatalara, kurutulup baharat olarak da et yemekleri ve diğer yiyeceklere katılır.

## **Etki ve Kullanım:**

Biberiye bitkisi sağlığa çok yararlı olduğu gibi, mükemmel bir güzelleştiricidir.

- Kan dolaşımını hızlandırır.
- Sinirleri uyarır ve güçlendirir.
- Mide ve bağırsakları uyarır. Böylece sindirime (özellikle yağlı yiyecek yendiğinde) yardımcı olur.
- Hazımsızlıktan oluşan gazları söktürür.
- Safra salgısını artırır.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda aybaşını düzene sokar. Gecikmeleri önler, iyi bir adet söktürücüdür.
- Etkili bir toniktir.

Bu etkileri sağlamak için, biberiyenin yaprak ve taze sürgünleri yaz boyunca toplanır. Bitkinin tıbbi etkisi, çiçek açtığı zamanlarda en fazla

olur. Yaprak ve ince sürgünler, aşırı sıcak olmayan, çok havadar ve gölge bir yerde ağır ağır kurutulur. Bir bardak kaynar suya 1 tatlı kaşığı yaprak ve taze sürgün konulup 10-15 dakika demlendirilerek yapılan infüzyon istendiği kadar içilebilir.

Ayrıca:

- Kas ağrılarını, siyatik ve nevralkiyi hafifletir.
- Romatizma ağrılarını azaltır.
- Burkulma ve eziklerde iyileştiricidir.
- Saç diplerindeki bezleri uyarır. Erken saç dökülmelerini önler.

Bu etkileri sağlamak üzere, biberiyenin yaprak ve genç sürgünleri suya atılıp iyice kaynatılarak bir dekoksasyon hazırlanır. Bu dekoksasyon, ağrılı yerler ya da saç dipleri elle iyice ovularak deriye yedirilir.

Biberiyenin cildi güzelleştirici niteliklerini de şöylece sıralayabiliriz:

- Biberiye infüzyonu ile yıkanan saçlar gürleşip güzelleşir.
- Bir bez torbaya konulan biberiye yaprak ve taze sürgünleri banyo musluğunun altına asılarak üzerine sıcak su akıtılıp böylece doldurulan küvette banyo yapıldığında cildi derinden temizler, teni kayganlaştırır ve güzelleştirir. Şampuanla yıkanmaktan yıpranan saçları canlandırır. Bitkinin yaprak ve genç sürgünleri ezilerek yapılan lapa, kırıksıklıkları gidererek cildi güzelleştirir.