

CENTİYANE(Gentiana lutea)



Genel özellikleri:

Centiyangiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu bilinmeyen, Kuzey Yarıkürenin ılıman iklim bölgelerindeki dağlık yerlerde ve güneşli bayırlarda ağır ağır gelişerek yetişen, çokyıllık dayanıklı bir otsu bitkidir. Ülkemizde Bursa-Uludağ ve Doğu Karadeniz bölgesinde görülmekte ve 1-1,5 m'e kadar boylanabilmektedir. Yaprakları enli, sapsız ve karşılıklı dizilmiş durumdadır. Temmuz-ağustos aylarında açan sarı renkli güzel çiçekleri, boru yapılı ve toplu durumda olur. Dışı esmer

ve içi sarı renkli rizomu (kökgövdesi) ve buna bağlı kök saçakları vardır. Bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Centiyan bitkisinin sağlığa yararlı etkili bölümü olan rizomu ile kök saçakları uçucu ve sabit yağ, pektin, tanen ve acı glikozitleri içerir. Bu kök, acı ama zehirli olmayan bir ilaç kaynağıdır.

Etki ve Kullanım:

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece sıralanabilir:

- Sinir uçlarını uyarıp sindirim salgılarını artırarak iştahı açar.
- Aynı nedenle sindirimi kolaylaştırır. Dispepsi (sindirim zorluğu) ve midenin gazlı olması durumlarında çok yararlı, iyileştirici etkiler yapar.
- Bedeni güçlendirici bir toniktir.
- Alyuvarları artırıcı etkisi kanıtlanmıştır. Bu nedenle kansızlık durumunda olumlu sonuçlar verir.

Bu etkileri sağlamak üzere, centiyanın rizom ve kök saçakları sonbahar mevsiminde toprak kazılarak çıkarılır. Bunlar dilimlenerek özenle, ağır ağır kurutulur. Kurumuş kök parçalarından 1/2 tatlı kaşığı 1 bardak su içine konularak su ısıtılır. 5 dakika süreyle kaynatma sürdürülerek bir dekoksion hazırlanır. Bu dekoksion yemeklerden önce ya da midede şişkinlik ve ağrı duyumsandığında birer bardak içilir.

- Centiyanın ayrıca yaraları iyileştirici etkisi vardır.

Bunu sağlamak üzere, aynı dekoksionla günde birkaç kez yaralar dıştan yıkanır.