

CİVANPERÇEMİ (Achillea millefolium)



Diğer isimleri :

Binyaprak, Yaşlı Adam
Biberi, Asker Yarası,
Şövalye Binyaprağı, Bin ot,
Burun kanaması, Marangoz
Otu, Kan değeri, Sağlam Ot

Yetiştigi yer:

Civanperçemi, yıl boyu süren, Avrupa ve Asya'nın yerel şifalı otudur. Kuzey Amerika'da ve dünyanın diğer tüm ülkelerinde kabul görmüştür. Civanperçemi çok yaygın olarak yol kenarları boyunca, eski alanlarda, çayırlarda, doğudaki meralarda, Amerika Birleşik Devletleri'nde ve Kanada 'da bulunmaktadır.

Yetiştirilişi :

Civanperçemi, verimsiz topraklarda bile kolaylıkla yetiştirilir. Kuru toprağı, güneş gören bir şekilde yerleştirmeniz tavsiye edilir. Bu bitki çok iyi bir dosttur.

Tanım:

Civanperçemi 10 – 20 inç yüksekliğinde büyür, tek dallıdır, lifli ve tüylüdür. Birbiri ardına sıralı olan yaprakları 3 – 4 inç uzunluğunda ve 1 inç genişliğindedir. Tabanındaki göbeği daha geniştir, dalını kavrar. Yaprak şekli, çok parçacıklar halinde aşk merdiveni gibi kesik kesiktir. Yaprakları koyu

yeşildir üstü tüylerle kaplı bir görüntü verir. Çiçekleri, çeşitli ve üzeri düz demetler halindedir, beyaz çiçeklerinin tepeleri küçük ve pek çok kalabalık çiçekten ibarettir. Minicik olan çiçeklerinin her biri papatyayı andırır. Tüm bitki daha çok veya az tüylüdür, beyaz çiçekli olanın tüyleri ipek gibidir. Çiçekleri Mayıs – Ağustos arası açar. Dalı büzgülüdür, yaprakları ve çiçeği açar ve kurduktan sonra şifalı ot olarak kullanılır. Kuru olan bu şifalı ot baharat olarak ya da tat vermek için yenilebilen bir bitkidir, adaçayı gibi keskindir.

Özellikleri :

Civanperçemi ilaç gibi kullanılabilen, çok değerli bir şifalı ottur. Birçok bilimsel kanıtıyla alternatif tıpta, bir antiseptik *(cilde ve dışarı açılan boşlukların mukozasına dıştan uygulanarak kullanılan antimikrobik madde), antipasmodik *(spazmı önleyen veya yok eden madde), astrenjan *(vücutta yumuşak dokuların kasılmasını sağlayan, kanamayı ve salgılamayı kontrol altına alan madde), karminatif *(mide ve bağırsaklardaki aşırı gazı yok eden madde), diyaforetik *(terlemeyi arttıran madde), sindirimi kolaylaştırıcı, uyarıcı *(psikiyatride; beyin ve sinir sisteminin işlevini hızlandıran kimyasal madde), tonik ve vazodilatör *(damar düz kasını gevşeterek damarı genişleten) olarak kullanılır. Civanperçemi, soğuk algınlığı, kramplar, ateşlenmeler, böbrek düzensizlikleri, diş ağrılarına karşı, tahriş olmuş cilde, kanamalar ve kadınların adet dönemini düzene sokmak için kullanılır. Safra akışını uyarıcıdır ve kanı temizler. Şifalı çayı, şiddetli soğuk algınlıkları ve gripler için, mide ülserleri için, mide krampları, apseler, travma ve kanamalar için ve iltihap azaltıcı olarak kullanılan çok iyi bir ilaçtır.

Reçete :

Bir aromatik çaya : 1 çay kaşığı kurutulmuş otu 1 fincan kaynamış suya ekleyin, tadını tatlılaştırmak için 10 dakika demlemeye bırakın. Yatma vaktinde alınız.

Kandil çiçeği, bindir yaprak otu adlarıyla da tanınan civanperçemi bitkisi, özellikle kadınlar için vazgeçilmez bir yardımcıdır. Hem bitki uzmanı hem de bir rahip olan Kneipp yazılarında civanperçemi için şöyle der; "arada sırada da olsa, hanımlar ona el atsalardı pek çok hastalığı çekmemiş olurlardı."

Bu bitki, bayanların sancılı ve depresif geçen regl dönemlerinde, menopoz öncesi ve sonrası çekilen rahatsızlıklarda çok etkilidir.

Aynı zamanda kadınların üreme organları için de pek çok faydası vardır. Rahim kanseri, çeşitli rahim rahatsızlıkları, yumurtalık iltihaplarında içilen civanperçemi çayları çok yararlıdır. Miyomlar ve beyaz akıntılar için, yarım banyolar tavsiye edilebilir.

Yarım banyo için; 100 gr civanperçeminin yaprak ve çiçekleri tam olarak gecedan soğuk suyun içine konur. Ertesi gün kaynama derecesine kadar ısıtılıp, banyo suyuna ilave edilerek kullanılır. Yalnız banyo sırasında böbrek bölgesi suyun dışında kalmalıdır. 15 k. suda kalınır banyo sonrası kurulanmadan havluya sarınarak bir saat kadar dinlenilir.

Çay; Bir dolu tatlı kasıği civanperçemi ¼ litre kaynar suya ilave edilerek 3 k. demlenir, sonra süzülerek, sıcak olarak yudum yudum içilir. Oldukça acı olan bu çayı içerken, şeker, tatlandırıcı gibi ilaveler yapmamak gerekir. Bitki çaylarına eklenen bu ilaveler, bitkilerin içindeki kimyasal maddelerle reaksiyon verebilirler. Maksimum fayda sağlamak için bunlara dikkat etmek gerekir. Bizim bayanlara tavsiyemiz, hiç olmazsa yılda iki kez birer haftalık kür olarak bu bitkiyi tüketmeleridir.

Eski şifa kitaplarında civanperçemi “tüm hastalıkların çaresi” olarak anılır. Kanı temizleme özelliğine sahip olan bu bitki, ayrıca Hepatit-B, mide, hazımsızlık, romatizma, karaciğer rahatsızlıkları, bağırsak iltihapları ve hareketlerini düzenlemede çok faydalıdır.

Civanperçemi, dolaşım sistemi rahatsızlıklarında ve damar spazmlarını hafifletmek için de tavsiye edilir.

Bitkinin kullanılan kısmı, yapraklı ve çiçekli dallarıdır. Dallar ve çiçekler henüz tamamen açılmadan toplanır ve gölgede kurutulur. Bitkinin bu kısımları uçucu yağ, sabit yağ ve acı glikozit maddelerini ihtiva ederler. Kuvvet verici, uyarıcı, idrar ve gaz söktürücüdür. İçersindeki Sincolden dolayı antiseptik, balgam söktürücü ve midevidir. Yara iyi edici bir özelliği vardır. Basurda sulu hulasası fitil halinde verilir.

Hayatımızdan ayrı düşünemeyeceğimiz bir şifalı bitkidir. Türkiye'de 40 kadar civanperçemi türü bulunmakta ve bunların birçoğu kullanılmaktadır. Türlerine göre 5-100 cm yükseklikte, yapraklar yünlü gibi tüylü ve parçalı, çiçekleri ; beyaz, fildişi beyazı, soluk sarı veya altın sarısı rengindedir. Çok yıllık ve otsu

bir bitkidir. Mavimtrak renkli bir uçucu yağ taşır. Bu uçucu yağda azulen, limonen, sineol, borneol, pinenler, seskiterenler vardır. Bitki çayırlarda, dar tarla yollarında, yol kıyılarında ve tahıl tarlalarının kenarlarında kümeler halinde yetişir. Güneşli havalarda çevresine aromalı keskin bir koku yayar. Aslında çiçekleri, güneşin en etkili olduğu saatlerde toplamak gerekir, çünkü o sıralarda eterli yağları ve şifalı gücü doruk noktasında olur. (*Referans2: Prof. Dr.Turhan Baytop*)

Civanperçemi oturma banyoları da sağlık için çok yararlıdır. Kol ve bacaklardaki sinir iltihaplanmalarında, civanperçemi katkısıyla yapılacak kol ve bacak banyoları çok rahatlatıcıdır. Fakat, bitki öğle güneşinde toplanmalıdır.

Dr. Lutze, civanperçemini şu hastalıklara öneriyor: (*Referans1: M.Treben*)

- Kanın kafaya sancılı biçimde basıncı
- Baş dönmesi
- Bulantı
- Göz sulanması eşliğindeki göz rahatsızlıkları
- Göz sancıları
- Burun kanaması
- Hava şartlarından kaynaklanan migren krizi

Düzenli olarak içilen bitki çayı ile migren tümüyle iyileşebilir. Bedeni temizleyici etkisi sayesinde, yıllar boyu yer etmiş hastalıkları bedenimizden

dışarı atabiliriz. Civanperçeminin en iyi biçimde ve doğrudan kemik iliğini etkilediğini ve orada kan üretimini düzene soktuğunu özellikle belirtmek gerekir. Bu gücü sayesinde bitki, kemik iliği hastalıklarında, çay kürleri, banyolar ve tentür kullanımı yolu ile yardımcı olabilir. Mide kanamalarında ve basur (*hemoroid*) kanamalarında olduğu kadar, mide basıncı ve mide yanmalarına karşı bitki çayı çok kısa sürede başarı sağlayabilir. Soğuk algınlıklarında, sırt veya romatizma ağrılarında bitki çayı elden geldiğince sıcak olarak içilmelidir. Bitki çayı böbreklerin düzenli çalışmasını sağlar, iştahsızlığı giderir, gazları ve mide krampalarını, karaciğer düzensizliklerini, mide ve bağırsak kanalı iltihaplarını iyileştirmeye yardım eder ve bağırsak beze çalışmalarını düzenleyerek, dışkılamayı kolaylaştırır. Kan dolaşımına ve damar kramplarına karşı çok etkili olduğu için bitki çayını koroner yetmezliğinde de

önerilebilir. Rahatsız edici vajinal kaşıntılar, bitkinin kaynama suyu ile yapılan yıkama ve oturma banyoları sayesinde yok olabilirler. Civanperçemi çiçeklerinden, basura karşı etkili bir merhem hazırlanabilir. (*Referans1: M.Treben*)

UYARILAR:

Civanperçeminin gebelik süresince kullanılmaması tavsiye edilir. Bazı duyarlı kişilerde alerjik tepkilere yol açabilir. Başkaca bilinen bir yan etkisi yoktur.