

KANTARON OTU(Hypericum perforatum)



Faydaları ve Kullanım Alanları:

- Yaraların iyileşme sürecini hızlandırabilir
- Hafif ve orta şiddetteki depresyonlarda rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi vardır.
- Korku, endişe, kaygı, umutsuzluk ve çaresizlik duygularının giderilmesinde yardımcıdır.
- Siyatik, eklem iltihabı (artrit) ve premenstrual kramplar (Adet öncesi ağrı ve sıkıntılar) giderilmesinde faydalıdır.
- Safra salgısını uygun yönde etkileyerek sindirim sistemini rahatlatır.
- Kronik yorgunluk sendromunda, uykusuzluk, menopoz dönemindeki sıkıntı, stres ve gerginliklerin giderilmesinde etkili olabilir.

.Her derde deva olduğundan bahsedilir.özellikle mide ağrılarına birebir geldiğini bizzat gözlemlenmiştir. Ayrıca zeytinyağına ufalanarak merhem haline getirildikten sonra açık yaralara sürüldüğünde ,yaraların çok çabuk iyileşmesini sağlar.

Hastalar üzerindeki gözlemlerimize dayanarak ifade ediyoruz ki doğru Kantaron kullanımı ve düzenli içildiği takdirde kanser hücreleri üzerinde temizleyici bir etki görülmektedir.

— Uludağ Üniversitesi Ziraat Fakültesi Tarla Bitkileri Bölümü Öğretim Görevlisi Dr. Oya Kaçar, kantaron otunun Avrupa’da son yıllarda hafif ve orta şiddetli depresyonların, stres, uykusuzluk, anksiyete gibi günlük yaşamı olumsuz etkileyen rahatsızlıkların tedavisinde başarıyla kullanıldığını, atidepresan olarak kullanılan sentetik ilaçların kullanımında karşılaşılan uykusuzluk, kilo kaybı, seksüel bozukluklar gibi ciddi yan etkilere de rastlanmadığını belirtti.

Yan Etkiler ve Etkileşimleri:

Hamilelerde kullanılması yeterli klinik çalışma olmadığı için önerilmez. Bazı hastalarda sindirim bozukluklarına neden olmuştur. Bazı kişilerde alerjik reaksiyonlara sebep olabilmektedir. Bu gibi hallerde kullanımı kesmek gerekir.

Binbirdelik Otu (*Hypericum perforatum L.*) tarla, yol ve orman kıyılarında, tepelerde ve çayırlarda Temmuz’dan Eylül’e kadar çiçeklenen ve ülkemizde, sarı kantaron, kanotu, kılıçotu, mayasilotu ve yaraotu gibi yöresel adlara da sahip olan şifalı bir bitkidir. Bitki 25-60 cm boyunda olup, çok dallıdır ve sapları ayrı olduğu halde bir şemsiye biçimindeki çiçekleri 5 parçalı, korolla altın sarısı renkli ve kenarları siyah renkli guddeli tüyler ile çevrilidir. Erkek organları çok adette ve 3 demet halinde bir araya toplanmıştır. Yapraklar ışığa karşı tutulduğunda, yağ guddeleri, parlak noktacıklar halinde kolaylıkla görülür. Bitkiye binbirdelik otu denmesi bu özellikten ileri gelmektedir. Yanılmamak için, tam olarak açmış bir çiçeği parmaklarınızın arasında ezdiğinizde, ondan kırmızı bir su aktığını göreceksiniz. **Tanen** (tannin), **uçucu yağlar** (carophyllene, pinene, limonene, myrcene), **flavon türevleri** (flavonoids;

quercitrin, quercitin, rutin), **hipericin** (hypericin, pseudohypericin), **karoten** (carotene), **Vitamin C** ve **resin** içermektedir. Binbirdelik otunun Türkiye' de 70 kadar türü olup; bu türlerden büyük çiçekli binbirdelikotunu (koyunkıran, kuzukıran),(Hypericum calycinum L.) yiyen hayvanlar (Koyun, sığır,at) dan yalnız beyaz tüylü olanlarda bazen ölümle sonuçlanan, deri hastalıkları meydana gelir. Siyah tüylü hayvanlarda bu tip bir duyarlılık meydana gelmemektedir. Avrupa ve Anadolu 'da yaygın bir bitki olup; Hristyan inancında kutsal bir yeri vardır. Avusturya'da İsa'nın haç kanı, Tanrı kayrası otu ve peygamber kanı gibi isimlerle anılmaktadır.

Binbirdelikotu çayı ; **sinir yaralanmalarında** ve her türlü **sinirsel şikayetlerde**, çarpma sonucu **yaralanmalarda** ve **ağır kaldırma sonucu** ortaya çıkan rahatsızlıklarda kullanılabilir. Ayrıca o, **ishale karşı** da etkili bir bitkidir. **Sinirsel yüz ağrıları** , günde 2-3 bardak binbirdelikotu çayı içip, dıştan da (haricen) ağrılı bölgeler uzunca bir süre binbirdelikotu yağı ile ovalanarak iyileştirilebilir. Bitkinin ayrıca, **sinir iyileştirici** olarak adlandırılan ve **sinirsel rahatsızlıklarda, nevrozlarda, uykusuzlukta** ve **sinir yorgunluklarında** başarıyla kullanılan bir de tentürü (Binbirdelikotu Tentürü) hazırlanabilir. Bu tentür dıştan (haricen) friksiyon (ovarak sürme) biçiminde, içten (dahilen) ise, günde 10-15 damla, 1 yemek kaşığı suya karıştırılarak kullanılır. **Konuşma bozukluklarında, rahatsız uykularda, histeri krizlerinde, uyurgezerlikte** olduğu kadar, **yatağa işeme** ve **depresyonlarda** da başarıyla kullanılabilir. Tüm bu hastalıklarda içten binbirdelikotu çayını kullanırken, bir yandan da oturma çok olumlu sonuçlar verdiği söylenebilir. Haftanın 6 günü, arka arkaya ayak banyoları alınması da tavsiye edilmektedir. **Sinir sistemi ile ilgili tüm rahatsızlıklarda bu kür önemlidir.**

Gelişme çağındaki genç kızların, bir süre (Birkaç ay) günde 2 bardak binbirdelikotu çayı içmeleri tavsiye edilir. Bu çay, **cinsel organların gelişmesine yardımcı** olacak ve **adet görme düzensizliklerine** son verecektir. Çok ünlü olan Binbirdelikotu (Kantaron) Yağı 'da hiç bir evde eksik olmamalıdır. Gerçekten de binbirdelikotu yağı ; **ağrı kesici, iltihap önleyici ve iyileştirici özellikleriyle, en iyi yara yağıdır.** Bu yağı herkes kolayca hazırlayabilir. İyileştirme gücünü en az 2 yıl korur ve yalnızca **açık yaralarda, yeni yaralanmalarda, hematolarda** (Deride mavi-mor lekeler), **beze şişkinliklerinde, güneş yanıklarında ve pürüzlü yüz ciltlerinde** bakım toniği olarak kullanılmakla kalmayıp, **uçuklar** (herpes), **varisli damarlar, basurlar** (hemorrhoids), **sırt ağrıları, lumbago, siyatik, mafsal (eklem) iltihabı, romatizma ve felçli-inmeli** (paralysis) **bölgelerde** de etkili bir friksiyon (Ovarak sürme) yağı olarak kullanılabilir. **Yanıklarda ve haşlanmalarda** etkili bir yağa sahip olabilmek için bitkinin çiçekleri keten tohumu yağına yatırılır. Bu yağ, **güneş yanıklarında** da kullanılabilir. Karınlarına zeytinyağı ile hazırlanmış binbirdelikotu (Kantaron) yağı sürüldüğünde **karın ağrısı çeken bebeklerin ağlamaları sona erebilir.**

Kullanım Biçimleri :

Çay Hazırlamak : 1 tatlı kaşığı dolusu bitki, orta boy 1 su bardağı kaynamış suya eklenir ve 3-4 dakika demlendikten sonra süzülür. Yukarıda belirtilen durumlarda günde 2-3 bardak içilir.