

KEDİ OTU(*Valeriana officinalis*)



Genel özellikleri:

Kediotugiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdunun neresi olduğu bilinmeyen kediotunun, dünyanın çeşitli yerlerinde 150 kadar türü yetişmekte, 10 kadar türü ülkemizde de görülmektedir. Bunlardan konumuzu en çok ilgilendiren türüne Tıbbi kediotu (*V. officinalis*) denilir. Bu tür kediotu 150 cm'ye kadar boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Pek hoş kokmayan kısa rizomu (kökgövdesi) yanlara doğru saçaklar atar. Yuvarlak kesitli, boydan boya oluklu ve yeşil renkli bir gövdesi vardır. Bayırturpununkine benzeyen keskin kokulu, koyu yeşil renkli, kenarları dişli, 5-11 yaprakçıktan oluşan dar ve uzun yaprakları, çiçek saplarının dibinden sürerler.

Hazirandan eylül ayına kadar salkımlar halinde açan minik çiçekleri itici kokulu, soluk mor-pembe ya da pembemsi beyaz renklerde dir. Bu çiçeklerin olgunlaşmasıyla ortaya çıkan tohumları 2 mm. uzunlukta, gözyaşı biçimli, yassı ve açık kahverengidir. Güneşli ya da kısmen gölgeli yerleri, kum ve kil karışımı gevşek ama bitek toprakları seven bitki, tohumlarıyla çoğalır.

Tıbbi kediotu bitkisinin rizom ve kök saçaklarında nişasta, şeker ve reçine, valeryanik asit ve izovaleryanik asit, borneol, pinen ile kampen içeren uçucu yağ ile gene uçucu alkaloitler bulunur. Bu kökler bazı yerlerde çorba, güveç yemekleri ve dolma içlerine, bitkinin çeşitli mineraller yönünden zengin yaprakları da, çürütülüp kompozit gübre yapılan bitkilerin arasına katılır.

Etki ve Kullanım:

Bedene yararlı etkileri Antik çağlarda da bilinen kediotunun bilimsel adındaki valere kökü Latince de sağlıklı olmak deyişinden gelir. Tıbbi kediotu Kuzey Avrupalılar, Çinliler ve Kanadada yaşayan Kızılderililer tarafından sağlık hizmetinde kullanılmıştı.

- Bedene yararlı bitkiler arasında sinirleri yatıştırıcı etkisi en çok olanlardan biridir.
- Sinirsel gerginlikleri yok ederken gerginliklerden oluşan endişelilik, aşırı

heyecan, isteri ve nevrasteni durumlarını da yatıştırır.

- Spazm çözücüdür. Bedende oluşan krampları, bağırsaklarda duyulan ani ağrıları ve aybaşı nedeniyle ortaya çıkan kramp ve sancıları yok eder.
- Sinirsel kökenli baş ağrılarına ve migrene iyi gelir.
- Görme bozukluklarında oluşan baş ağrılarına karşı da etkilidir.
- Aşırı sinirlilik durumundan ortaya çıkan kalp ağrılarını ve çarpıntılarını geçirir.
- Uyku getiricidir. Özellikle sinirsel kökenli uykusuzluğa karşı iyi bir ilaç oluşturur. Kişiyeye doğal uyku olanağı sağlar.
- Gerginlikten ötürü bedende oluşan ağrıları keser.
- Gaz söktürücüdür.
- Nezleyle karşı iyileştirici etkisi vardır.
- Romatizma ağrılarını da hafifletir.

Bütün bu önemli etkileri sağlamak üzere tıbbi kediotunun rizom ve kök saçakları sonbaharın sonlarına doğru bitkinin toprağı kazılarak çıkarılır, iyice temizlenir ve gölgeli, havadar bir yerde kurutulur. Kurumuş kökler parçalara ayrılarak 1-2 tatlı kaşığı kuru kök, 1 bardak kaynar su içinde 10-15 dakika süreyle demlendirilip bir infüzyon elde edilir. Bu infüzyon bedene zararlı olmadığından, gereksinim duyuldukça birer bardak olarak içilir.

- Kediotu ayrıca akne ve isilik tedavisinde kullanılır.
- Sinirleri ve bedeni yatıştırıcı amaçla hazırlanan banyo suları ya da yüz yıkama losyonlarına katılır.

Bunun için kediotunun kuru kökleri kaynatılarak bir dekoksasyon elde edilir. Bu dekoksasyon akne ve isilik şikayetinin olduğu yerlere dıştan uygulanır. Aynı dekoksasyon banyo ya da yüz yıkama sularına katılır.

Kediotunun köklerinin damıtılmasıyla elde edilen ve piyasada satılan kediotu esansı da sulandırılarak yukarıda sayılan etkileri elde etmek üzere kullanılabilir.