

# YARPUZ(Mentha pulegium)



## Genel özellikleri:

Balıbabagiller familyasındandır. Nananin çok yakın akrabası olup Anadolunun pek çok yöresinde sulak çayırarda ve akarsu kenarlarında doğal olarak yetişir. 10 -30 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Diklemesine veya toprağın üzerine yatarak gelişen iki türü vardır. Tüylü ve

naneninkinden daha açık yeşil yaprakları ve morumsu veya pembe açan çiçekleri olur. Bitki, döktüğü minik tohumlarıyla çoğalır.

Yarpuzun yapraklarındaki uçucu yağ, pulegon adlı madde yönünden zengindir. Antik çağlardan beri Akdeniz bölgesinde tanınan ve nitelikleri bilinen yarpuz, bazı yerlerde pazarlarda satılıp nane yerine kullanılmaktadır.

## Etki ve Kullanım:

- Sindirimi kolaylaştırır.
- Balgam söktürücüdür.
- Mide ve bağırsaklarda şişkinlik oluşturan gazları söktürür.
- Bedende oluşan spazmik ağrıları ve ruhsal endişeleri giderir.
- Kadınlarda rahmin büzülmelerini güçlendirerek aybaşı dönemini kolaylaştırıp rahatlatır.

Bu durumlar için, 1-2 tatlı kaşığı kurutulmuş yarpuz yaprağı (toplanıp kurutulması aynen nanede olduğu gibidir) üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyon, günde üç kez alınabilir ya da taze yarpuz yaprakları aynen nanedeki gibi su ile damıtılarak filiskin yağı denilen esansı yapılır. Piyasadan alınabilen filiskin yağının 2-10 damlası bir kesme şekere damlatılarak alınır.

## UYARILAR

- Düşüğe neden olabileceği için gebelikte yarpuz alınmamalıdır.
- Böbrek sorunu olanlar da yarpuz almaktan kaçınmalıdır.