

KIŞNIŞ(Coriandrum sativum)



Tibbi Etkileri ve

Kullanımı

Eski Mısır papirüsleri, Çince ve Sanskritçe metinlerde ve hatta İncil'de sağlığa yararlı etkilerinden övgüyle söz edilen kişnişin, tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma

yöntemleri şöyle sıralanabilir:

- Kişniş tohumları içerdiği yağlarla mideyi uyarır; iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır ve hazımsızlığa iyi gelir.
- Aynı nedenle mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.
- Aniden başlayan mide ve karın ağrılarını bastırır.
- Özellikle çocuklarda diyareyi kesici etkiler yapar.
- Hafif yatıştırıcı etkisi vardır.

Kişnişin bu etkilerinden yararlanmak üzere, bitkinin çiçek şemsiyeleri yaz sonunda alınır ve tohumlarının olgunlaşması için gölgeli ve havadar yerde bir süre itekletilir. Sonra şemsiyeler başasağı edilerek bir kağıdın üzerine sallanır ve dökülen tohumlar toplanır. Bunlardan ya da piyasadan alınan kişniş tohumlarından 1 tatlı kaşığı kadarı biraz ezilerek 1 bardak kaynar suya dökülür. Kabın üzeri sıkıca kapatılarak 5 dakika süreyle demlendirilir. Bu şekilde elde edilen infüzyon, yemeklerden önce birer bardak olarak içilir. Aynı etkilerinden yararlanmak için, tohumları yemeklerden önce ağızda çiğnenebilir.

- Kişniş antiseptik (mikrop kırıcı) etkiler de taşır. Bu etkisinden yararlanmak için yukarıda tarifi verilen infüzyon, akne ya da yaraların üzerine uygulanır

Kişniş, Koriander, Coriandrum sativum

Familyası: Maydanozgillerden, Doldengeweaeachse, Apiaceae

Drugları: Kişniş tohumu (meyvesi): coriandri fructus

Kişniş yağı (eteryağı): coriandri aetheroleum

Kişniş tohumu çay, baharat ve natürel ilaç yapımında ve kişniş tohumundan elde edilen eter yağı aroma tedavisinde ve de baharat olarak kullanılır.

Kişniş maydanozgillerin bir alt grubu olan coriandrealardan olup, bu grupta sadece iki tür mevcuttur. Bunlar yabani ve kültür kişnişi diye ikiye ayrılır. Kültür kişnişide Türk ve Rus kişnişi olarak ikiye ayrılır ve her ikisi de coriandrum sativum'un alt türüdür.

Bu türden Rus kişnişi küçük toumlu: coriandrum sativum var.

microcarpum ve Türk kişnişi: coriandrum sativum var. macrocarpum (var. vulgare) diye anılır. Kişnişin MÖ: 1500 yılında Mısırlılar tarafından kullanıldığı ve yine 2. yüzyılda Çinliler tarafından kullanıldığı belgelenmektedir.

Vatanının doğu Akdeniz ÷lkeleri: Mısır, Suriye, Flistin ve T÷rkiye olduğu ve buradan Avrupa'nın batısından Çin doğusuna kadar yayılmıştır. Günümüzde başta T÷rkiye, Fas, Japonya, ADB, Hindistan, Çin, Arjantin, Macaristan ve Balkan ÷lkelerinde yetiştirilir.

Botanik: Kişniş 30-80 cm boyunda genellikle bir yıllık bir bitkidir, fakat iki yıllık olan alt türleri de mevcuttur. Kökleri iğ şeklinde, bitkinin tamamı kendine has bir kokuya sahiptir ve bu kokuda tahtakurusunun pis kokusuna benzer.

Alt yaprakları uzun saplı üç parça kenarları kertikli ve parçalar kalp şeklindedir. Orta ve üstteki yapraklar gövdeye oturmuştur ve ortadaki yapraklar önce üç sonra tekrar üçe ayrılırken, en üstteki yapraklar iplik gibi incedir.

Çiçeklerinden 10-20 tanesi topluca bir arada şemsiyecik oluşturur ve kenardaki çiçeklerin ters yumurta şeklinde beyaz veya pembe renkte her bir çiçek 3-5 taç yaprağına sahiptir ve ortada taç yaprağı olmayan çiçekler pembe renklidir. Şemsiyecikler uzun bir sapla kendisi gibi 3-5 adet şemsiyeyeceğin bir araya gelmesi ile geriden şemsiye şeklinde çiçek demetleri oluşturur.

Meyveleri sarımsı, küre şeklinde, üzerinde 8-10 adet yay şeklinde çıkıntılar vardır ve yayalar boydan boya uzanır. Dış kabuğun içinde iki ayrı parça karşılıklı bulunur ve Rus kişnişi 1,5-3 mm ve Türk kişnişi 3-5 mm çapındadır.

Yetiştirilmesi: T÷rkiye'nin Konya, Burdur Isparta yörelerinde yaygın olarak yetiştirilir.

Hasat zamanı: Meyveleri farklı zamanlarda yani Ağustostan Eylül'e kadar olgunlaştığından, önce olgunlaşanlar toplanır, sonra belli bir süre sonra tekrar olgunlaşan meyveleri toplanır ve hasat böyle devam eder. Şayet olgunlaşan meyvelerin yanında olgunlaşmamış meyvelerde toplanırsa bu sonradan iyice kurutulsa da kötü bir koku yayar.

Araştırmalar: ABD'nin New York şehrinde iki ilim adamı Prof. Dr. Med. Omura ve Dr. Klinghardt taze kişnişin salata şeklinde yenmesi halinde dişlerdeki zehirli dolgu maddesi cıvanın sebep olduğu hücre zehirlenmesini önlediği tespit edilmiştir. (Nhk.01.00.44)

Kullanılması:

a-) Üniversite kliniklerinde insanlar üzerinde tedavi denemeleri ve araştırmalar yapılmıştır ve buna göre taze kişniş dişlerdeki amalgamın içerdiği cıva zehirlenmesine karşı etkilidir. Fakat bu araştırma yeterlimidir?

b-) Komisyon E'nin 18.09.1986 tarihli ve 173 nolu monografi bildirisine göre kişniş tohumunun sindirim zafiyeti ve iştahsızlığa karşı kullanılabileceği beyan edilmiştir.

c-) Aroma tedavisinde kişniş yağı başta şişkinlik, hazımsızlık, kramplar ve iştahsızlığa karşı kullanılır.

d-) Halk arasında kişniş şişkinlik (gaz), hazımsızlık ve kramp başta olmak üzere mide-bağırsak rahatsızlıklarına karşı kullanılır. Bu rahatsızlıklara karşı kişniş, kimyon, anason, rezene ve kakule gibi bitki tohumları ile birlikte kullanılır ise daha etkili olur.

Cay: İki tatlı kaşığı kişniş (kişniş tohumu sade kişniş diye anılır) hafif ezilerek demliğe konur ve üzerine 300-500 ml kaynar su ilave edilerek 5-10 dakika demlemeye bıraktıktan sonra süzülerek içilir.

Yan tesiri: Bilinen bir yan tesiri yoktur, fakat eter yağının çok sert olması nedeniyle dikkatli kullanılmalıdır