

KUŞ KONMAZ(*Asparagus officinalis*)

Genel özellikleri:

Bilimsel adı: *Asparagos*'un Yunanca *spargao* = sürüyorum sözcüğünden kökenlendiği sanılmaktadır.

Anavatanı: Neresi olduğu tam bir açıklığa ulaşamamıştır. Ön Asya üzerinden yayıldığı ve anavatanın da bu bölge olduğu sanılmaktadır.

Tarihçesi: Kuşkonmaz çok eskiden beri sebze ve faydalı bitki olarak kullanılmaktadır. Çin'de bir türü *Asparagus lucidus* İ.Ö. 3000 yılında kuru öksürüğün tedavisinde, karaciğer güçlendirici ve deri döküntülerinde kullanılıyordu. İ.Ö. 2700 yılında yapılan Sakka-ra piramidinin mezar odalarının duvarlarında bağlamlar durumunda resimleri görülmektedir. Mısırlılar bitkiyi karaciğer hastalıklarında kullanıyor yanı sıra sebze olarak da yiyorlardı.

Hippokrates'ın kullandığını, Dioskorides'in de sidik söktürücü olarak yer verdiğini görüyoruz. Plinius* un reçetelerinde de karşılaşılmaktadır. Avrupa'ya İtalya üzerinden 16. yy'da yayılan kuşkonmaz, sebze, tedavi maddesi olarak kullanılmaya başlanmıştır. Örneğin *Lonicerus* kökünü sarılık, böbrek, sidiktorbası hastalıklarında kullanılmaktadır.

Avrupa'da tüm hastalıklara iyi gelmekle ün yapmış beş kök şurubu karışımındaki bitkilerden biridir: Kuşkonmaz, Maydanoz, Rezene, Cüce mürver, Tavşanmemesi

Asparagus officinalis L *Petroselinum crispum* M *Foeniculum vulgare* Mili.

Sambucus ebulus L. *Ruscus aculeatus* L

Ayrıca, tohumlan ortaçağda kahve yerine kullanılmak istenmişse de, olumlu sonuç alınamamıştır.

Tıbbi nitelikleri: Kan temizleyici, sidik söktürücü, kalp çarpıntısı, sidiktorbası, böbrek hastalıkları, sidik tutukluğu, karaciğer, dalak hastalıkları, romatizma. (Damla hastalığında da yararlı olduğu ileri sürülmektedir).

Kullanıldığı yerler: Kansızlık, grip, sidik söktürücü, solunum organları hastalıkları.

Botanik: Çok yıllıktır. Kök odunumsu, kalın çok yan köklüdür. Baharda köklerden parmak kalınlığında filizler sürer. Sürgünler toprağın 20-25 cm derinliğinden kesilerek toplanır, sebze olarak yenir. Toprağın altında renkleri beyaz veya toz pembedir. Toprağı deldiklerinde yeşilimsi renk alırlar. Bitkinin boyu yakl. 1,5 m' dir. Yeşil ve çok dallıdır. Yapraklar pulumsu, küçük, kuru ve yapışıktır. Haziranda açan çiçekler küçük, yeşilimsi beyaz ve huni görünümlüdür. Ağustosta olgunlaşan meyveleri bezelye görünümlü 3 ev-cikli, kırmızıdır. Tohumlar siyah ve parlaktır.

Nelerinden yararlanır: Kökünden (*Radix Asparagi*) ve bahar sürgünlerinden yararlanır.

Toplanması ve saklanması: Kök sonbaharda topraktan çıkarılır, iyi

temizlendikten sonra kurutulur. Sürgünler nisan ve mayısta kesilerek toplanır. Kokusu, tadı: Bahar sürgünlerinin tatlımsı bir tadı ve kokusu vardır. Kök tatlımsı acıdır. Meyveleri tatsız, kokusuzdur.

Etki ve Kullanım:

Yan etkileri: Böbreklerinde taş ve kum olanlar hekime danışmadan yememelidir. Çiğ yendiğinde alerji yapar. Birtakım insanda sürgünlerinden ve köklerinden preslenmiş suyu deride alerjik sivilcelere, kaşıntılara neden olmaktadır. Bu durumda ayıklarken eldiven giyilmelidir.

Kullanma biçimleri: Yalnız içten kullanılır.

İlaç olarak hazırlanma biçimleri: Yalnız başına çok seyrek çay olarak kullanılır. Günümüzde daha çok sebze olarak yenilmektedir.

Çay; İnce kıyılmış 2 dolu ç.k. kök 250 ml soğuk suya konur, kaynama noktasına dek ısıtılır, süzülür. Uyg: Sıcak olarak günde 2-3 ç.f. içilir.

Su; kökünden veya sürgününden preslenerek elde edilir.

Tentür (Dinand); 50 gr ince rendelenmiş kuşkonmaz 150 ml alkolde dinlendirilerek hazırlanır.

Toz; iyice kurutulan kökler öğütülerek elde edilir. Uyg: Günde 3-4 kere 1 gr toz, şekerle karıştırılarak alınır.

İçindeki birkaç madde: Asparagin, arginin, aspara-gose, coniferin (glikozit), chelidon asit, cholin, saponin, şeker (%40), protein, yağ, arşen ve trosin izleri, A, B, C vitaminleri, demir, fosfor, kalsiyum.

Hastalıklara göre hazırlanması:

Solunum organları hastalıkları (astma, bronşit, öksürük), sidik söktürücü:

Kuşkonmaz -kök- 20 gr

500 mL suda 10 dak. kaynatılır, süzülür. Uyg: Günde 2 ç.f. içilir.

Grip:

Kuşkonmaz -kök- 25 gr

500 ml suda 5 dak. kaynatılır, süzülür. Uyg: Günde 2 ç.f. sıcak olarak içilir.

Yanlışlıkla yutulan yabancı maddenin mide ve bağırsaklara zarar vermeden dışarı atılması. Rp.

Kuşkonmaz -bahar sürgünü- 1 kg

Yabancı maddenin rahatça dışarı atılabilmesi için 500-1000 gr kuşkonmaz sürgünü odunumsu olan bölümü ile pişirilerek yenir.

Kansızlık:

Kuşkonmaz -kök, sürgün- 50 gr

Uyg: Rendelenerek her gün yenir veya preslenerek suyu içilir.