

# ŞEVKETİBOSTAN(Cnicus benedictus)



## Genel özellikleri:

Bileşikgiller familyasındandır. Anayurdu bilinmeyen şevketibostan, ülkemizde Marmara, Ege ve Akdeniz bölgelerindeki tarla kenarı, bahçe ve kırlarda yabani olarak yetişen, 50 cm'ye kadar boylanabilen bir yıllık otsu bitkidir. Bol tüylü iri yapraklarının kenarlarında da çok sayıda diken bulunur. Yaprakların alt

yüzündeki damarları beyaz olur. Yaz boyunca açan sarı renkli bileşik çiçekleri vardır. Bitki bu çiçeklerin olgunlaşmasıyla meydana gelen silindirik yapıya, bir ucu püskül gibi tüylü ve kahverengi tohumlarını dökerek çoğalır.

Şevketibostan, tadı acı olan sinisin adlı madde ile flavonid, uçucu yağ ve yapışkan bitki sıvılarını içerir. Topraküstü kesimleri körpeyken kesilip toplanan bitki, iyice soyulup dikenlerinden arındırılarak Ege ve Akdeniz bölgesindeki pazarlarda Şevketibostan ya da kısaca Şevketotu adlarıyla satılır. Sebze olarak pişirilip tüketilir.

## Etki ve Kullanım:

- İdrar söktürücüdür.
- Sindirim ve safra salgılarını artırır.
- İştahı artırır.
- Bağırsaklardaki aşırı gazları söktürür. Karın ağrılarıyla birlikte görülen sindirim güçlüğünü giderip rahatlama sağlar.
- Doku ve damar büzücü niteliği nedeniyle kanamaları durdurur: hemoroit ve ishali iyileştirmekte etkili olur.

Bu durumlar için, şevketibostan bitkisinin yaprak ve çiçekli sürgünleri bitkinin çiçekli olduğu yaz boyunca toplanır. Gölgede özenle kurutulup parçalara bölünür. Tohumları da sonbaharda olgunlaştığında toplanır. Bütün bu kurumuş parçalar ve tohumları karıştırılır. Bunlardan 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon elde edilir. Böylece hazırlanan infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

- Ayrıca şevketibostan bitkisi yaraları temizlemekte ve iyileştirmekte etkilidir. Bu etkisinden yararlanmak üzere, yukarıda tarif verilen infüzyonla günde birkaç kez yaralar yıkanıp temizlenir.