

# Faydalı Bitkilerden Birisi

– Ahmet AYZ · 29 Ocak 2019

## FAYDALI BİTKİLERDEN BİRİSİ

Ahmet AYZ Gaziantep Ekspres Gazetesi 30 Ocak 2019-

Köşe yazılarımda gerekse kültürel, gerekse edebi yönden okuyucularıma her yerde ve her zaman faydalı olmaya çalışıyorum. Bu sohbet yazımda adını çok duyduğum fakat kullanmadığım zencefil kökünden söz etmek istedim. Hem de soğuk algınlığında kullandım ve faydasını gördüm. Sizlere tavsiye ediyorum ve bu yazıma zaman ayırıp okumanızı tavsiye ediyorum. Önemli olan sizlere faydalı olmaktır diye düşünürken , internetten aldığım bilgileri sizlere sunarak faydalı olmaya çalışacağım.

Zencefil, günümüzde yaygın olarak kullandığımız bitkilerden birisidir. Zencefil faydaları saymakla bitmeyecek kadar çoktur. Hamileler, bu bitkiyi mide bulantısına iyi geldiği için sıkça kullanır. Ayrıca öksürük, grip, soğuk algınlığı gibi iltihapları da giderici özelliği vardır. Peki zencefil nasıl kullanılır? Zencefil, son yıllarda en çok dikkat çeken bitkilerden birisidir. Türkiye'de yetişmeyen bir bitkidir ve tropiklerden gelir. Zencefil çok iyi bir yangı giderici, iltihap giderici bir maddedir. Örneğin; romatizmalı hastalıklarda kullanılan ürünleri vardır. Zencefil karışımı ile hazırlanmış formülleri vardır. Bunun dışında yangı giderici etkisine bağlı olarak diğer birçok iltihaplı durumlarında tedavisinde kullanılabilir. Kan şekeri üzerinde düşürücü bir etkisi vardır. Mide asitini ve safrayı artırır. Dolayısıyla et yemeklerine koyulduğunda sindirimi kolaylaştırması gibi bir özelliği vardır. O yüzden sofralarımızda ve günlük hayatımızda zencefile daha fazla yer açmamız gerekir.

Zencefilin kusmayı önleyici etkisi de vardır. Özellikle 1gr. geçmeyen dozlarda hamilelik kusmalarında kullanılır. Bu bitkinin en önemli etki ettiği rahatsızlık mide bulantısıdır. Böyle bir rahatsızlığınız var ise bunun çayını içebilirsiniz.

Mide bulantısının yanı sıra soğuk algınlığı, grip ve öksürük gibi hastalıklarda en sık tükettiğimiz bitkidir. Boğaz iltihabınız var ise zencefli bal veya pekmez ile karıştırarak macun yapabilirsiniz. Bu macunu aç karna içerek boğaz iltihabınızı ve öksürüğünüzü azaltabilirsiniz.

**ZENCEFİLİN FAYDALARI** Mide bulantısına iyi gelir. Özellikle hamilelerin mide bulantısını gidermek için kullanılabilir. Şişkinlik ve kolik gibi sindirim problemlerine iyi gelir. Mide bağırsak iltihabını giderici madde olarak kullanılır. Gıda zehirlenmesine karşıdır. Terletici ve ateş düşürücüdür. Öksürük, grip ve soğuk algınlığında kullanılır. Solunum yolları hastalıklarında tüketilir. Isıtıcı ve yapıştırıcı etkiye sahiptir. Metabolizmayı hızlandırıcıdır. Zayıflatma diyeti tutanlar için yardımcıdır

**ZENCEFİL KÜKÜ** Kaynayan 1,5 su bardağı suya 4 gram kök zencefli atıp, 5 dakika kaynatınız. Ilıdıktan sonra süzünüz ve sabah kahvaltısından 15.dakika önce aç karnına 1 su bardağı tüketiniz.

Ben zencefil kökünü kullanan hastalarımıza acil şifalar diliyorum.