

**Elman Rzayev**



**Bəzi xəstəliklərin  
müalicəsində  
bitkilərin şəfaverici rolu**

**Elman Rzayev**

**Bəzi xəstəliklərin  
müalicəsində  
bitkilərin şəfaverici rolu**

**BAKI – 2013**

Elman Rzayev

**Bəzi xəstəliklərin müalicəsində bitkilərin şəfaverici rolu**

Bakı: Qanun Nəşriyyatı, 2013, 132 səh., *illustراسiyalı*, 400 tiraj

*Yaşadığımız dünya öz əsrarəngiz təbiəti ilə bizimlə daima təmasdadır. İnsan həyatı ilə ayrılmaz vəhdətdə olan bu təbiət insanın ən yaxın dostu, şirdaşı və xilaskarıdır. "Bəzi xəstəliklərin müalicəsində bitkilərin şəfaverici rolu" adlı bu kitab da məhz xilaskarımız olan ana təbiətin insan sağlamlığı üçün əhəmiyyətli rol oynayan zəngin bitki aləmindəki nümayəndələrinin bir qismi haqqında, onların xüsusiyyətləri, zahiri görkəmləri və şəfaverici əhəmiyyətləri barədə oxucuları tanış etmək məqsədi daşıyır.*

© Rzayev E., 2013

© Qanun Nəşriyyatı, 2013

Bakı, AZ 1102, Tbilisi pros., II Alatava 9

Tel: (+994 12) 431-16-62; 431-38-18

Mobil: (+994 55) 212 42 37

e-mail: info@qanun.az

www.qanun.az

ISBN 978-9952-26-452-4

## Kitabın içindəkilər

1. Ön söz ..... 3
2. Qaraciyər və öd xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər ..... 8
3. Cinsi zəiflik, cinsiyyət üzvləri və prostat xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər ..... 18
4. Ürək və qan-damar sistemi üzvləri xəstəliklərinin müalicəsində və yüksək qan təzyiqinin aşağı salınmasında faydalı olan bitkilər ..... 30
5. Böyrək, sidik yolları, sidik kisəsi xəstəliklərinin müalicəsində və daşların salınmasında faydalı olan bitkilər ..... 44
6. Sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər ..... 57
7. Şəkər (Diabet) xəstəliyində faydalı olan bitkilər ..... 70
8. Mədə-bağırsaq xəstəliklərində faydalı olan bitkilər .... 87
9. Qəbizlik xəstəliyinin müalicəsində faydalı olan bitkilər ..... 101
10. Revmatizma və oynaq ağrılarına qarşı faydalı olan bitkilər ..... 106
11. Tənəffüs üzvləri sistemi (Asma-bronxit, Ağciyər, vərəm) xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər ..... 115
12. İnsanlara gərəkli olan digər məsləhətlər ..... 124
13. Son söz ..... 131
14. İstinad edilən mənbələr ..... 132

## ÖN SÖZ

Ulu babalarımızdan belə bir deyim vardır “Min dərddin min bir dərmanı var.” “Bəs bu dərmanları haradan axtaraq?” sualının cavabı isə çox sadədir. Bu dərmanları bizə təbiətin varlıqları olan bitki və heyvanlar bəxş etmişlər. Biz həmin dərmanları bitki və heyvanlar aləmində axtarış axtarmalı əldə edə bilərik.

Hələ çox qədim vaxtlardan bu günə qədər insanlara məlum olan və məlum olmayan bir çox xəstəliklər insanlara qənim kəsilmiş, əsirlər boyu əzab-əziyyət və ağrı-acı vermiş, onları yaşadıqları həyatdan vaxtsız aparmışdır. Lakin bəzi ağıllı insanlar belə xəstəliklərin qarşısını almağa çalışmış və bir çox hallarda buna müvəffəq olmuşlar. Bu sahədə onlara bitkilər yaxın köməkçi olmuşdur. Həm xalq təbabətində həm də elmi təbabətdə şəfali bitkilər hal hazırda da öz əhəmiyyətini itirməmişdir.

Çoxlu araşdırmalar və toplanmış təcrübələr təsdiq edir ki, hər hansı bir şəfaverici bitki yalnız bir tərəfli təsirə malik deyil, onlar həm də çoxşaxəli təsirə malikdirlər. Yəni bir bitki bir necə xəstəliyin sağalmasına və ya qarşısının alınmasına yardımcı ola bilər. Əgər hər bir insan, gənc yaşlarından tanıdığımız şəfali bitkilərdən doğru-düzgün istifadə edərsə, onun xəstəliklərə tutulmamaq şansı çox yüksək olar və həmin şəxs uzun ömür qazanar. Unutmamaq lazımdır ki, qabaqlayıcı tədbirlər sağlam yaşamağın təminatçısı və sonrakı əzabların qoruyucusudur. Şəfali bitkilərdən istifadə etmək üçün onları

düzgün tanımaq, düzgün toplamaq, düzgün qurutmaq və saxlamaq qaydaları əsas şərtlərdən hesab olunur. Tanıdığımız hər hansı bitkinin hissələrini yəni, gövdə, yarpaq və çiçəklərini onun çiçəkləmə dövründə, torpaqaltı hissələrini, yəni kökümsovlarını, kök yumrularını və soğanaqlarını isə payız vaxtı yığmaq məqsədə uyğun sayılır. Bitkilərin toxumlarını yığmaq istədikdə bu zaman çox gecikmək olmaz. Çünki yetişmiş toxumaların əksəriyyəti bitki üzərindən tökülmüş olar. Şəfalı bitkilərin qurudulması üçün onların orqanlarının qalın və incəliklərinə diqqət yetirilməlidir. Qalın gövdəli və yarpaqlı bitkilər seyrək, nazik və incə hissəli bitkilər bir qədər qalın sərilməlidir ki, buxarlanma və quruma normal getsin. Bitkilərin qurudulması üçün işıq düşən açıq və ya qapalı aynabəndlərin seçilməsi daha səmərəli sayılır. Açıq günəş altında bitkilərin qurudulması bitkilərdəki toplanmış vitaminlər və digər maddələrin azalmasına səbəb olar. Ona görə də bitkiləri çox günəş altında və çox qaranlıqda qurutmaq məsləhət deyildir. Belə etdikdə bitkidə olan maddələrin itkisi və bir-birinə çevrilməsi baş verməz. Toplanmış və qurudulmuş bitkiləri saxlamaq qaydasına da düzgün əməl olunmalıdır. Belə ki, onları uzun müddət saxlamaq istədikdə narın hala salıb ayrı-ayrılıqda ağzı yaxşı bağlanan şüşə qablarda sərin və quru yerlərdə saxlamaq lazımdır. Ayrı-ayrı xəstəliklər üçün göstərilən bitkilərin hamısını toplayıb istifadə etmək məcburi sayılmır. Onlardan bir neçəsini toplayıb həmin xəstəlik üçün istifadə etmək olar. Bu məqsədlə 4-5 bitkidən də istifadə edilə bilər. Bitkiləri topladıqda onların beynəlxalq latın adlarına əsaslanmaqla şəkillərinə və biologiyasına diqqət edilməlidir. Bitkiləri özlərinə oxşar digərlərindən ayırd etmək və dəqiqləşdirmək lazımdır. Bitkilərdən çay hazırlandıqda

toplanmış və narınlanmış həmin bitkilərdən bərabər miqdarda götürülüb qarışıq hazırlayır və bu qarışıqdan bir çay qaşığı götürüb bir stəkan qaynar su hesabı ilə çay dəmləyib səhər-axşam yeməkdən ən azı yarım saat qabaq ilıq halda qurtum-qurtum içmək faydalı sayılır. Çay qəbulunun müddəti 1-3 ay davam etdirilə bilər. Lazım gəldikdə 6 aya qədər fasilə verməklə davam etdirmək olar.

Məlum olduğu kimi şəfali bitkilər bütün dünyada yayıldığı kimi Azərbaycanın da hər bir bölgəsində kifayət qədərdir. Onlardan səmərəli istifadə etmək lazımdır. Bu halda hər kəs öz sağlamlığını əldə etmiş olar. Ümid edirik ki, şəfa axtaran hər kəs bu kitab vasitəsi ilə bəzi xəstəliklərdə işlədilən şəfali bitkilərin adları, onların təsvirləri və digər xüsusiyyətləri ilə tanış olacaq yayıldığı ərazilər haqqında məlumat əldə edəcək və bunlardan bəhrələnəcəklər. Kitabçada şərti verilən bitkilərin adları əsasən Azərbaycan, Latın və Türk dillərində göstərilmişdir. Buna görə də güman edirəm ki, şəfali bitkilərin axtarışında heç kim çətinlik çəkməyəcəkdir.

## Qaraciyər və öd xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər

Hələ çox qədim zamanlardan bu günə qədər xalq təbabətində qaraciyər, öd və digər xəstəliklərin müalicəsində bir çox bitkilərdən istifadə olunmuşdur. Tanıdığımız belə bitkilərin bir neçəsinin adlı siyahını sizə təqdim etməklə, onlardan bəzi nümunələr haqqında bir qədər geniş bilgi vermək istəyirəm.

- Dəvətikanı (*Asteraceae*) və ya Ala qanqal
- Andızotu (*Inula helenium*) və ya Atgözü
- Atquyruğu (*Equisetum arvense*.L) və ya Qatırquyruğu
- Ənginar (*Cynara scolymus*.L)
- Kərəviz (*Apium graveolens*)
- Quşqonmaz (*Asparagus*)
- Cəfəri (*petroselinum sativum* Hafm)
- Zəncəfil (*Zingiber officinalis* ) və ya Zencebil
- Adı kasni (*Cichorium intybus*.L) və ya Çırtdaquş,yabanı Hindiba
- Hibiskus (*Hibiscus*)
- Nanə (*Mentha piperita* L)
- Tərə (*Lepidium Sativum*)
- Zərdaçal (*Curcuma longa*) və ya Turmeric,sarı boya, sarıkök
- Çörəkotu (*Nigella sativa*)
- Qov göbələyi (Kırmızı Reishi mantarı)
- Üzüm (*Vitaceae* ) və ya ineb
- Qoyunotu (*Agrimonia Eupatoria*) və ya quzu ptrağı
- Zəncirotu (*Taraxacum officinale*) və ya karahindiba
- Lavanda (*lavandula angustifolia* və ya *lavandula officinalis* L)



### • Dəvətikanı (Asteraceae)

Bu bitki Ala qanqal, qanqal, Marianum, Məriyəmotu, Mübarəkotu və digər adlarla da tanınır. Dəvətikanı və ya Eşşək qanqalı adı ilə tanıdığımız bu bitkini tarixi mənbələrə görə ilk dəfə İbni-Sina öyrənmişdir. Alimlərin nəzərini cəlb edən bu bitki sonralardan da öyrənilmiş, bir çox xəstəliklərin müalicəsində, o cümlədən qaraciyərin müalicəsində və bəzi zəhərlənmələrdə müvəffəqiyyətlə tətbiq edilmişdir. Dəvətikanı birillik və ya ikiillik bitkidir. Hündürlüyə boy atan, tikanları ilə seçilən bu bitkinin tərə hissəsində qırmızımtıl çiçəkləri nəzəri cəlb edir. Dəvətikanı bitkisinin əsasən toxumlarından, az hallarla yarpaqlardan istifadə edilir. Dəvətikanı çox tələbkar bitki deyil. Ona Azərbaycanın bəzi bölgələrində, quru yamaclarda, əkinlərdə, qumlu dincə qoyulmuş torpaqlarda və s. yerlərdə rast gəlmək olur. Çox vaxt haqqında danışdığımız qanqalın bu növünün digər növlərlə qarışıq salsanlar olur. Bilmək lazımdır ki, bu bitkinin uzunsov yarpaqları üst tərəfdən köndələn və uzununa vəziyyətdə ağ-yaşıl rəngdə haşiyələri vardır. Yarpaqlarının kənarları digər qanqal növlərində olduğu kimi kəsik-kəsik və tikanlıdır. Ağ rəngli na-xışlarına görə də onu ala qanqal adlandırırlar. Tam tanımadığımız halda onun yaşıl qurudulmuş hissələrini və toxumlarını bitki satışı məntəqələrindən və ya apteklərdən əldə etmək olar. Bitkidən istifadə məqsədilə onun qurudulmuş və narınlaşdırılmış toxumlarından bir çay qaşığı götürüb bir stəkan suda 10 dəqiqə müddətində dəmləyib gündə iki dəfə səhər və axşam yeməkdən yarım saat qabaq qurtum-qurtum içmək lazımdır.

### • Hibiskus (Hibiscus)

Bu bitki Amberçiçəyi, Məkkəgülü, Miskotu, Narçiçəyi kimi adlarla da tanınır. Çox qədimdən xalq təbabətində şə-

faverici bir bitki kimi tanınmaqdadır. Hibiskus cinsi əmək-öməcilər fəsiləsinə daxil olan ağac, kol və otşəkilli bitki-kərdəndir. Onun Azərbaycanda yayılan bir yabani və mədəni halda bəzək bitkisi kimi becərilən bir neçə növünə təsadüf olunur. Səhv olaraq bəzən hibiskus gülxətmi kimi tanıyanlar da olur. Bu əsla belə deyil. Əkilib becərilən Hibiskus və digər növlərdə tək-tək yerləşən müxtəlif rəngli çiçəklər yarpaqların qotluğunda görünür. Çiçəklər qırmızımtıl bənövşəyi, çəhrayı qırmızımtıl və ağ rənglərdə ola bilir. Adətən ləçəklərin orta hissəsində olan bənövşəyi rəngli ləkələr nəzəri cəlb edir. Əsil hibiskusun ləçəklərinin dadı turşməzədir. Azərbaycanın bir çox bölgələrində bəzək bitkisi kimi onun əkin sahələrini genişləndirmək lazımdır. O şəfa verici və həm də gözəl bəzək bitkisidir. Parkların bəzəyidir. Hibiskusun əsasən kök, yarpaq və çiçəklərdən, bəzən meyvə və toxumlarından istifadə edilir. Hibiskus çay dəmləməsi və sərinləşdirici hibiskus şərbəti kimi işlədilir. Çay dəmləməsi zamanı üyüdülmüş toz halında olan çiçəklərdən bir çay qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləyib gün ərzində 2 dəfə yeməkdən yarım saat qabaq ilıq halda qurtum-qurtum içilir.

#### ●Andızotu (*jnula helenlum*).

Bu bitki At gözü, Andızotu, Andız, Devyasil və s. kimi adlarla da tanınır. Çoxillik, hündürboylu ot bitkisi olan Andız yoğun köklərə və ətli kökümsovlu gövdəyə malikdir. Gövdə üzərində növbə ilə düzülmüş yaşıl rəngli iri yarpaqları vardır. Gövdəsinin təpə hissəsində sarı rəngli səbət şəkilli çiçəklər nəzəri cəlb edir. Səbətşəkilli çiçəklərin kənarları dilcikli, orta hissəsi isə borucuqlu çiçəklərdən ibarətdir. Bu bitkiyə Azər-

baycanın dağətəyi bölgələrdə çoxluq halında təsadüf olunur. Andız bitkisinin yaş və qurudulmuş köklərindən istifadə edilir. Bu bitkidən hələ çox qədimdən qaraciyər və öd xəstəliklərində, eləcə də digər bir çox xəstəliklərin müalicəsində işlədilmişdir və bu gün də öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Müalicə məqsədi ilə Andız kökündən həm tək halda, həm də Gülxetmi kökü və şirin biyan kökü qarışdırılmış halda çay dəmləməsi hazırlamaq və istifadə etmək olar. Qarışıq çay hazırladıqda hər üç bitkidən bərabər miqdarda götürüb xırdalamaq və ya toz halına saldıqdan sonra çay dəmləməsi məqsədə uyğun sayılar. Çay dəmlədikdə bir çay qaşığı bitkidən götürüb bir stəkan qaynar suda 5-10 dəqiqə müddətində dəmə qoyulur. Hazırlanmış çay səhər və axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq ilıq halda qurtum-qurtum içilir.

### ●Ənginar (*Cynara scolymus* L)

Bir çox növü olan bu bitki Enginar, Artischocke, *Cynara scolymus* və s. adlarla tanınır. İkiilik və çoxillik sayılan ənginar bitkisi hündürlüyü 50 sm-dən bir metrə qədər və daha çox ola bilir. Azərbaycanda az yayılmışdır. Ən çox Avropanın güney, Afrikanın qüzey bölgələrində və Ağdəniz sahillərində, eləcə də digər ölkələrdə yabani və mədəni halda yayılmışdır. Ənginar ətli qalın gövdəyə malikdir və üzəri tüklüdür. Yarpaqları növündən asılı olaraq oval və ya sivridir, kənarları tam və ya dişlidir. Yarpaqların üst üzü mavi yaşıl, alt üzü tük-lü və qırmızımtıl yaşıl rəngdədir. Bitkinin çiçəklər tək-tək gövdənin təpə hissəsində yerləşmiş olur.

Tarixi mənbələrə görə hələ çox qədim zamanlarda Enginarın yarpaq, çiçək və toxumlarından qaraciyər və öd xəst-

təliklərinin müalicəsində istifadə olunmuşdu. Son tədqiqatlar bunu bir daha təsdiqləmişdir. Enginar həm də yaxşı qidadır. Onun tərə hissəsində yerləşən iri toppuz formalı yaşıl çiçəyi tərəvəz kimi yeyilir. Dəyərli olan bu bitkinin hissələri və toxumlarını bitki satışı yerlərindən əldə etmək olar. Toxumları ilə onu fərdi təsərrüfatlarda və digər sahələrdə yetişdirmək mümkündür. Ənginardan çay dəmləməsi hazırlamaq üçün bir xörək qaşığı qurudulmuş bitki hissələrindən götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləyib gün ərzində iki dəfə yeməkdən yarım saat qabaq ilıq halda bir stəkan qurtum-qurtum içmək olar.

●**Zəncirotu və ya acıqovuş (Taraxacum officinale).**

Zəncirotu bitkisi dərman acıqovuşu, Dərmanzəncirotu, Aslandış, Qarahindiba, Gəlingöbəyi, Rodika, Günlük odibançik və s. kimi adlarla da tanınır.

Zəncirotu çoxillik ot bitkisidir. Ona Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə yabani halda rast gəlmək olar. Suya çox da tələbkar olmayan bu bitki yol kənarlarında, az rütubətli torpaq və çəmənlikdə, əkin sahələrində tək-tək və ya qrup halında yayılmış olur. Zəncirotu düyünlü mil köklərə malikdir. Gövdəsi yoxdur. Rozetşəkilli yarpaqları torpağa yatmış vəziyyətdə olub lanetşəkillidir və kənarları kəsik-kəsikdir. Yarpaqlarından yuxarıya doğru qalxan bir neçə çiçək oxu yerləşir. Onların baş hissəsində sarı rəngli səbətşəkilli çiçəklər nəzəri cəlb edir. Mürəkkəb quruluşu bu çiçəklər ancaq dilcikşəkilli çiçəklərdən ibarətdir. Çiçəklənmə və tozlamadan sonra əmələ gələn dənəcikli uzunsov və paraşütə bənzər toxumlar birlikdə bir qovuş kimi görünür. Belə qo-

vuqları üfürdükdə onların asanlıqla aralandıqlarını və uçaraq ətrafa yayıldığını görmək olar.

Xalq təbabətində çoxdan bəri bu bitki qaraciyər və öd, böyrək, sidik yolları, sidik kisəsi, mədə-bağırsaq və s. xəstəliklərin müalicəsində işlədilməkdədir. Zəncirotunun müalicə məqsədilə bütün yerüstü və yeraltı hissələrində yaş və ya qurudulmuş halda çay dəmləməsi kimi istifadə edilir. Belə halda bir stəkan qaynar suya bir çay qaşığı bitki götürmək lazımdır. Hazırlanmış çayı gün ərzində 2-3 stəkan almaqla ilıq halda yeməkdən qabaq və ya sonra içmək olar. Heç bir əks təsiri yoxdur.

#### ●Qatırquyuğu (*Eguisetum arvense*).

Bitki Atquyuğu, Qırxkilid, Silica, Zənbərəkotu, Ulma otu, Şam otu, Tülküquyuğu otu kimi adlarla da tanınır. Görünüşcə yazın ilk aylarında kiçik şam ağacı və ya yolkanı xatırladan çoxillik ot bitkisidir. Sərt gövdə və budaqları vardır. Çiçəksiz bitkidir. Gövdəsinin içərisi boşdur. Gövdənin təpə hissəsində payız aylarında qəhvəyi rəngli sünbül və ya başcıqlar inkişaf edir. Belə başcıqlarda sporlar yerləşir. Sporlar çoxalmağa xidmət edən kiçik mikroskopik hissəciklərdir. Deməli, bu bitki sporlu bitkilərdir. Qatırquyuğunun bütün bədəni sanki üskük-üskük kilidlənmişdir. Onları dardıqda asanlıqla birbirindən aralanır. Qırxkilid adı da bununla əlaqədardır.

Çox qədim tarixi olan bu bitki yaxşı inkişaf etmiş kökümsovlara malikdir. Onlar asanlıqla torpağa işləyə bilir və asanlıqla özünə su və qida maddələri əldə edir. Bitkinin ümumi hündürlüyü şəraitdən asılı olaraq 20-30 sm və daha çox ola bilər. Qatırquyuğu Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bütün bölgələrdə yayılmışdır. Ona ən çox çay və ya arx kə-

narlarında, dərə aralarında, əkinlərdə, rütubətli yerlərdə rast gəlinir. Bu qiymətli bitki hələ qədim vaxtlardan qaraciyər və öd xəstəliklərinin, eləcə də bir çox digər xəstəliklərin müalicəsində şəfaverici kimi qiymətləndirilmişdir. İndi də öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır.

Müalicə məqsədilə yaş və ya qurudulmuş yerüstü hissələrindən istifadə edilir. Ən çox hallarda çay dəmləməsi geniş işlədilir. Bu məqsədlə qurudulmuş və xırdalanmış bitkidən bir çay qaşığı götürüb 200 ml isti suda yaxşıca dəmləyib, gün ərzində yeməkdən qabaq 2-3 dəfə içilir. Qatırquyruğunun bəzən siğırquyruğu ilə qarışıq salanlar olur. Nəzərə almaq lazımdır ki, siğırquyruğu bal verən çiçəkli bitkidir. Ən çox quraqlıq yerlərdə rast gəlinir. Ancaq qatırquyruğu rütubətli yerlərdə yayılan alçaqboylu çiçəksiz bitkidir. O kənardan çılpaq və yarpaqsız kimi görünən sporlu bitkidir. Qatırquyruğu sporlarla çoxalan bitkidir.

### ● Quşqonmaz (*Asparagus officinalis*).

Bu bitki Qulancar-mərəşüyüd, topayarpaq, quşqonmaz, Mərövcə kimi adlarla da tanınır. Quşqonmazın çox yoğunlaşmış və şaxəli kök sistemi vardır. Ehtiyat qida maddələri ilə zəngin olur. İllərcə yaşlaşan köklər sonrakı illərdə çürüyərək məhv olurlar. Lakin yanlarından yeni köklər əmələ gəlir ki, onlar çürümüş kökləri əvəz edirlər. Bitkinin gövdəsi də çox budaqlanmış olur. Əlverişli şəraitdə 100-150 sm və daha çox hündürlüyə çata bilər. Həyatının birinci ilində onun bir gövdəsi əmələ gəlir. Sonrakı illərdə onların sayı çoxalır. Payızın sonunda soyuqlar düşdükdə gövdə quruyur. Kökümsovları torpaq altında qışlayır. Erkən yazda yeni gövdələr əmələ gətirirlər. Deməli bitki çoxillik olmaqla hər il yeniləşir.

Quşqonmazın çoxlu sayda iynəşəkilli yarpaqları nəzəri cəlb edir. Havaların soyuması ilə əlaqədar saralıb tökülürlər. Yazda yeni gövdə və yarpaqlar əmələ gətirirlər. Quşqonmaz bir cinsli, ikievli bitkilərdir. Onların erkək və dişi fərdləri ayrı-ayrıdır. Çiçəklər kiçik sarımtıl yaşıldır, qurluşca zəngvaridir. Çiçəklərin tozlanması və mayalanmasından sonra onun giləmeyvələri əmələ gəlir. Onlar yetişdikdə qırmızımtıl və ya qırmızımtıl-qonur rəngli olurlar. Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bölgələrində bir neçə növünə təsadüf olunur. Çay və arxların kənarında, kolluqlarda, qumsal yerlərdə əkinlərdə və bağlarda təsadüf olunur. Bir çox ölkələrdə mədəni halda geniş miqyasda əkilib becərilir. Bir çox xəstəliklərin, eləcə də qaraciyər xəstəliklərinin müalicəsində işlədilir. Bu məqsədlə onun sürünən gövdəsi, kökü və tumurcuqlarından istifadə edilir. Yaz aylarında yığılıb qurudulur. Quşqonmazın yaşıl zoğları qida olaraq da bişirilmiş və ya qızardılmış halda yeyilir. Bu faydalı bitkinin əkilib artırılmasını həyata keçirmək lazımdır.

### ● Lavanda

(*Lavandula officinalis* və ya *Lavandula angustifolia*)

Bu qiymətli bitki hələ uzaq vaxtlardan bəri xalq təbabətində və elmi təbabətdə istifadə olunmaqdadır. Lavanda bitkisi Lavandaçiçəyi, Lavandula, Lavanta (sivir) Lavender kimi adlarla da tanınır. Latınca yıxalanmaq mənasını verən bu bitki hələ qədim yunanlar və romalılar tərəfindən geniş halda istifadə olunmuşdur. Bitkinin bütün yerüstü hissələrindən, çox hallarda çiçəklərindən şəfaverici kimi istifadə edilməkdədir. Lavandanın bütün hissələrindən lavanda yağı alınır. Belə yağ

çox güclü təsiredici xassəyə malikdir. Ondan az dozalarda istifadə edilir və çox faydalı yağ sayılır. Deməli bitkinin yağından, zoğ və yarpaqlarından və xoş ətrli çiçəklərindən müalicə məqsədilə istifadə edilir. Lavanda bitkisi və yağ qaraciyər xəstəliklərində, o cümlədən Hepatit B və Hepatit C-yə qarşı, sarılıq, sədəf və il yarası, Mərkəzi sinir sistemi xəstəlikləri, cinsi zəiflik, mədə-bağırsaq xəstəliklərində çox faydalıdır.

Lavanda ballıbabakimilər (sümürtkənkimilər) fəsiləsinə aid olub yabani və mədəni halda yayılan və hal-hazırda bir çox ölkələrdə geniş əkilib-becərilən çoxillik kolşəkilli (yarımkol) bitkidir. Boz-yaşıl rəngdə görünən Lavanda güclü kök sisteminə malik olub yerüstü hissəsi qollu-budaqlıdır. Gövdə və ya zoğlar aşağı hissədən odunlaşmışdır. Gövdə və ya zoğlar dördtillidir. Tillər arasında qalan hissələr ensiz novcuqlardan ibarət olub gövdə və ya zoğ boyu uzanır. Hər bir zoğ üzərindəki düyünlərdə qarşı-qarşıya yerləşən uzun lentşəkilli yarpaqların qoltuğundan yeni cavan zoğlar inkişaf edir və budaqlanma əmələ gəlir. Belə zoğlar üzərində çoxlu topadüzümlü yarpaqlar yerləşmişdir. Cavan zoğlardan yuxarıya doğru çiçək zoğları inkişaf edir. Onların təpə hissəsində sünbül çiçək qrupu yerləşir. Hər sünbül üzərində kiçik boru şəkilli çiçəklər bitkinin növündən asılı olaraq bənövşəyi, mavi və ya qırmızı rəngləri ilə nəzəri cəlb edir. Hər bir çiçək tacı beş ləçəkdən ibarətdir. Ləçəklərin ikisi nisbətən böyüklüyünə görə digər üç ləçəkdən seçilir, həmin ləçəklər aşağı tərəfdən bitişmiş vəziyyətdədir. Bu bitkiyə Azərbaycanda bəzi yaşıllaşdırma yerlərində, müəssisə və idarələrin həyətlərində bəzək bitkisi kimi təsadüf edilir. Həvəskarlar öz fərdi təsərrüfatlarında da bu bitkini əkib becərirlər.



Müalicə məqsədilə qurudulub narın hala salınmış çiçəkdən bir çay qaşığı götürüb bir stəkan suda 10-15 dəq. dəmləyib ilıq halda çay kimi qurtumlarla içirlər (səhər və axşam yeməkdən 30 dəq. əvvəl). Lavandanı aptek və bitki satışı məntəqələrindən də əldə etmək olar. Lavanda çayına azacıq bal əlavə etməklə dadlandırılıb içmək olar. Lavanda başqa bitkilərlə: zəncirotu (qarahindiba), qoyunotu (quzu pıtrağı), qatırquyruğu (qırxki- lid) kimi bitkilərlə bərabər miqdarda götürülüb narın halda bir çay qaşığı götürüb bir stəkan su hesabında dəmləyib yuxarıdakı qaydada içmək olar.

## Cinsi zəiflik, cinsiyyət üzvləri və prostat xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər

Hələ çox qədim vaxtlardan bəri cinsi zəiflik və cinsiyyət üzvləri xəstəlikləri insanları düşünməyə vadar etmişdir. Buna müvafiq olaraq xalq təbabəti şəfali bitkilərin yardımı ilə bu kimi xəstəliklərə üstün gəlmişdir. Dövrümüze qədər gəlib çıxmış və yeni araşdırmalar şəfali bitkilərdən səmərəli istifadə olunması yollarını da öyrətmişdir. Buna müqabil olaraq mən də tanıdığım bəzi bitkiləri bu kimi xəstəliklərə tutulmuş insanlara və şəfali bitki həvəskarlarına tanımaq istəyirəm. Hər bir kəs təqdim olunan bitkilərlə düzgün davrandıqda öz məqsədinə çata bilər.

- Qatırquyruğu, atquyruğu (*Eguisetum arvense* L.)
- Qabaq (*Cucurbita-pepo* L)
- Yer adamı, Jenşen (*panax ginseng*)
- Qov göbələyi (*Canaderma Lucidum*)
- Gəvən, Çin gəvəni (*Astragalus*)
- Şənbəllə (Çəmən, Çemen) – (*Trigonella Foenum-graecum*)
- Kəklikotu (*Thymus Vulgaris* L.), kəklik
- Yer kökü (*Daucus carata* L.), kök
- Çay tikanı (*Hippophae rhamnoides* L.)
- Kərəviz (*Arium graveolens*)
- Zərdaçal, sarıkök (*Curcuma Longa* L.)
- Cəfəri (*petroselinum hortense* Hofm)
- Məriyəmotu (Mübarəkotu) Dəvətikanı.
- Yarpız (Filiskin) *Mentha Pulegium*.

- Soğan (Basaliye), Baş soğan (*Allium Cepa* L)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*) və ya *Lavandula officinalis*
- Oğulotu (*Melissa officinalis*)
- Tərə (*Lepidium Saitivum* L)
- Hibiskus (*Hibiscus*)
- Dəmir tikanı (Cobanköcürdən) *Tribulus Terrestri*
- İtburnu (*Rosa* L) Quşburnu və ya Həməsür
- Yemişan (*Crataegus* L.)
- Yulaf (*Avena sativa* L)
- Şalğam (Ağ turp), (*Brassica rapa* L)
- Sarımsaq (*Allium sativum* L)
- Tərxun (*Artemisia drecunculus* L.)
- Quşəppəyi (*Capsella bursa pastoris* L)
- Nanə (*Mentha piperita* L)

### ●Qov göbələyi (*Ganoderma Lucidum*).

Bu göbələk Qırmızı Reishi, Ling zhi, Mannentake, immortality Mushroom, yəni ölümsüzlük Mantarı, Ağac göbələyi kimi adlarla da tanınır. Mədəni və meşə ağaclarına zərərli olan, onların parazit sayılan *Ganoderma lucidum* sən demə vurduğu ziyandan çox, həm də faydalı olan möhtəşəm bir canlı orqanizm imiş. Sadə quruluşlu bu orqanizm xlorofilsizdir. Yəni onlar özləri üzvi qida maddələri hazırlamaq qabiliyyətinə malik deyil. Onlar, üzərində yaşadıkları bitkilərdən hazır üzvi qida maddələri alırlar. Qov göbələyi də digər göbələklər, bakteriyalar və şibyələr kimi bitkilərlə heyvanlar arasında keçid təşkil edən canlılar qrupuna aiddir. Qov göbələyi digər aralıq quruplar kimi sporlarla çoxalırlar. Yetişmiş sporlar ağac

bitkilərinin üzərinə müxtəlif yollarla düşür, cücərib mitsselli tellər əmələ gətirirlər. Bu tellərdən göbələyin meyvə cismi əmələ gəlir və yaşamağa başlayır. Onların meyvə cisimləri at dırnağı kimi olub üst-üstə yerləşərək hər il yeniləşir. Meyvə cismilərinin alt tərəfindəki borucuqlu hissələrdə yeni sporlar əmələ gəlir. Həmin sporlar onların borucuqlu hissəsindən yetişdikdən sonra aşağı düşüb yayıla bilir. Araşdırmalara görə Qırmızı Reishi bir çox xəstəliklərlə yanaşı cinsi orqanların müalicəsində böyük şəfaverici əhəmiyyətə malikdir. Qaraciyər, ürək, mədə-bağırsaq və s. xəstəliklər üçün faydalıdır. Qov göbələyinə Azərbaycanın bütün bölgələrində mədəni və təbii meşə ağaclarının üzərində, digər növlərinə isə ağacların altında, onların kökləri üzərində təsadüf olunur. Bu bitkidən yaş və ya qurudulmuş halda həm çay dəmləməsi kimi, həm də kapsul və ya həb şəklində istifadə olunur. (1 çay qaşığı göbələk tozunu 100 qram suda qarışdırıb gündə 2 dəfə içmək olar).

### ●Jenşen (panax ginseng)

Bu bitki Censel, Yer adamı adlarıyla da tanınır. Həmin bitkinin çox qədim tarixi vardır. Olduqca qiymətli şəfaverici bu bitki öz adını yunan sözündən “panasea”dan götürmüşdür ki, bu da bütün dərdlərin dərmanı mənasını verir. Jenşen bir sıra xəstəliklərlə yanaşı cinsi zəiflikdə, cinsiyyət üzvlərinin müalicəsində əvəzsiz yer tutmuş və hazırda da öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır.

Yer adamı (jenşen) çoxillik çiçəkli ot bitkisidir. Onun şəkildəyişmiş yeraltı kökü sanki insan bədənini xatırladır. Müalicə məqsədilə onun həm yeraltı kökündən, həm də to-

xumlarından istifadə olunur. Ən çox onun yaş və ya qurudulmuş köklərindən istifadə olunmaqdadır. Yer adamı bitkisi şəraitindən asılı olaraq 80-100 sm hündürlüyünə çata bilər. Köklərini əsasən onun meyvələrinin yetişdiyi vaxt toplayırlar. Jenşen bitkisi bir çox ölkələrdə təbii halda və mədəni halda yetişir. Azərbaycanda mədəni halda bəzi bölgələrdə, məsələn Zaqatala, Balakən, Naxçıvan MR-nın Ordubad rayonunda onun becərilməsi yaxşı nəticə vermişdir. Jenşen şəklini dəyişmiş yeraltı kökləri və toxumları ilə çoxala bilər. Bu qiymətli bitkini fərdi təsərrüfatlarda əkilib-becərilməsi və əkin sahələrinin genişləndirilməsi Azərbaycanın dağətəyi rayonlarında mümkündür.

### ●Gəvən (Astragalus)

Bu bitki cinsinin iki minə qədər növü məlumdur. Onlara dünyanın bir çox ölkələrində rast gəlinir. Azərbaycanda isə 150-yə qədər növünə təsadüf olunur. Bunlar dağ və dağətəyi bölgələrdə daha çox yayılmışlar. Əsasən yamaclarda, qumlu-daşlı yerlərdə, eləcə də otluq-kolluq sahələrdə uyğunlaşmışlar. Bu bitkilər birillik və çoxillik, otşəkilli, yarımkol və ya kolşəkilli bitkilərdir.

Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan gəvən növlərinin bəzilərindən gəvən yağı alınaraq müxtəlif məqsədlər üçün işlədilmiş və hal-hazırda istifadə olunur ki, həmin yağı bəzi xəstəliklərin müalicəsində (öskürək, boğaz ağrısı, ağız içi yaraları, kökəldici, sonsuzluq və s.) həm də texniki məqsədlər üçün (dərmanların hazırlamasıda, boya işlərində, texnikanın digər sahələrində və s.) işlədilmiş və hal-hazırda öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Gəvən cinsinin Çin gəvəni ad-

lanan otşəkilli növü Avropa ölkələrində, Çində geniş marağa səbəb olmuşdur. Ondən cinsi zəyiflik və cinsiyyət üzvləri xəstəlikləri, digər bir çox xəstəliklərin (ağciyər, sidik kisəsi xərçəngi və s.) müalicəsində şəfaverici bitki kimi istifadə olunmaqdadır. Çin gəvəni (*staphylococcus aureus*, *salmonella*, *Froteus mirabilis*) kimi növləri böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bu növ gəvən bitkisinə də Azərbaycanın dağ və dağətəyi bölgələrində, kolluq və meşə ətəklərində, çay kənarlarında, qumluq-daşlıq yamaclarda təsadüf olunur. Hündürlüyü 50-60 sm olan budaqlı bir bitkidir. Onun aşağı tərəfi bir qədər odunlaşmış olur. Budaqlar üzərində qarşı-qarşıya düzölmüş mürəkkəb lələkvari quruluşlu yarpaqlar vardı ki, o da tək yarpaqla tamamlanır. Yəni tək lələkvari mürəkkəb yarpaqlıdır. Gövdənin yuxarisnda bir çox başcığa və ya sünbülə bənzər cəhrayı rəngli çiçək qrupu yerləşir. Çiçəkləmədən sonra ellepisvari və uc hissəsindən daralmış paxla meyvəsi əmələ gəlir.

Çin gəvənin əsasən yeraltı kökləri müalicə məqsədilə işlədilir. Bu məqsədlə onun köklərindən çay dəmləməsi, kapsulu halında və ya şorba halında istifadə olunur.

### ●Dəmir tikan (*Tribulus terrestris*).

Bu şəfalı bitki çakır tikanı, Çoban köçürən, dəvə köçürən kimi adlarla da tanınır. Hələ qədim vaxtlardan indiyə qədər ən faydalı şəfalı bitki kimi xalq təbabətində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində (böyrək, qaraciyər, cinsi zəiflik və s.) işlədilməkdədir. Bu bitki son on il ərzində çin və Avropa ölkə alimlərinin diqqətini daha çox cəlb etmiş və onunla bağlı çoxlu araşdırmalar aparılmışdır. Onun cinsiyyət üzvləri və digər xəstəliklərdəki müalicəvi əhəmiyyəti təsdiqlənmişdir. Dəmir

tikan bitkisi bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi bizim ölkəmizdə də geniş yayılmışdır. Ona Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bölgələrində yabani hallarına rast gəlinir. Bu bitkiyə, əsasən yol kənarlarında, açıq ərazilərdə, dincə qoyulmuş əkin sahələrində, həyətyanı dirriklərdə çox təsadüf olunur. Dəmir tikanı alçaq boylu birillik, yerə sərilən və yerdə sürünən kiçik yarpaqlı, ulduzabənzər sarı çiçəkli bir bitkidir. Yerə yatmış gövdələri üzərində mürəkkəb cüt lələkvari yarpaqları yerləşir ki, ümumi yarpaqcıqların sayı hər saplaq üzərində 10-16 ədəd olur. Çiçəkləmədən sonra 10-12 mm ölçüdə fındıqcıq tipli açılmayan meyvələr əmələ gəlir. Meyvələr üzərində buynuz kimi görünən şivri uclu sərt tikanları yerləşir. Bu cür tikanlı meyvələri heyvanların ayaqlarına asanlıqla bata bilir. Çoban köçürən və ya dəvə köçürən adları da onun bu cür tikanlı meyvələrinə görə verilmiş qədim adlardan biridir. Müalicə məqsədilə bu bitkinin əsasən meyvələrindən istifadə olunur. Ancaq onun yerüstü bütün hissələrindən istifadə olunması haqqında da məlumat verilmişdir. Bu şəfalı bitkidən çay dəmləməsi və ya narınlaşdırılmış halda kapsul kimi istifadə etmək olar. Toz halına salınmış bitkidən bir çay qaşığı götürüb bir stəkan su nisbətində çay dəmləyib yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq ilıq halda qurtumlarla, gün ərzində 2-3 stəkan içmək olar.

### ●Tərə (*Lepidium sativum*).

Bu bitki acı tərə, vəzəri, qodem kimi yerli adlarla da tanınır. Onun baxça tərəsi, çayirtərəsi, sutərəsi, yabantərəsi və digər növləri vardır. Yuxarıda göstərilən növlərə yabani halda da təsadüf edilir. Bu növlərin hamısında çoxlu oxşar əlamətlər vardır. Tərə bitkisi bir çox ölkələrdə geniş yayılmışdır. Bu bit-

ki hər yerdə göyərtili kimi geniş əkilib becərilir. Tərkibində olan A, B, C və E vitaminlərinə görə çox faydalı bitki sayılır. Çox uzaq keçmişdən bu günə qədər ondan cinsi zəiflikdə və digər xəstəliklərdə (qaraciyər, öd, qanaxlıq, şəkər və s.) şəfaverici kimi istifadə olunmaqdadır. Tərə birillik bitkidir. Yaşadığı şəraitindən asılı olaraq gövdəsinin hündürlüyü 40-60 sm-ə çatır. Gövdəsi süpürgə şəkilində budaqlanmış olur. Gövdədə yarpaqlar lələkvari şəkildə yerləşmişdir. Gövdənin aşağı hissəsində olan yarpaqlar saplaqlıdır və qeyri-bərabər şəkildə lələkvari bölümlüdür. Orta hissədə olan yarpaqlar lələk kimi bölümlü və ucları sivridir. Gövdənin yuxarisində ağ və ya cəhrayı rəngli salxımşəkilli çiçək qrupu yerləşir. Hər bir çiçək tacı 4 ləçəkdən ibarətdir. Meyvələri buynuzmeyvəlidir, toxumları meyvənin içərsində olan arakəsmə üzərində yerləşir. Bitkinin kökləri nazik milşəkilli kök sistemidir. Azərbaycanda demək olar ki, tərə bitkisi bütün bölgələrdə əkilib becərilir. Onun cavan yerüstü hissələri tərəvəz kimi yeyilir. Xalq təbabətində müalicə məqsədi ilə bütün yerüstü və yeraltı hissələrindən yaş və ya qurudulmuş halda çay dəmləməsi kimi, toxumlarından narınladılmış halda kapsul və ya həb hazırlanıb istifadə edilir.

### ●Yulaf (*Avena sativa* L.)

Bu bitki Alef, vələmir, yulafça, əkin vələmiri kimi adlarla da tanınır. Yulaf taxıllar fəsiləsinə aid olan birillik dənli bitkidir. Onun dənisi heyvanlar üçün ən yaxşı və qüvvətli yem sayılır. Bu bitkinin bir çox növü məlumdur. Bunlar arasında yabani halda alaq bitkisi kimi yayılan, heyvandarlıqda yem bitkisi kimi əkilib becərilən növləri vardır. Bir çox ölkələrdə əkilib-becərilən növləri geniş yayılmışdır. Azərbaycanda



az yayılısada bəzi bölgələrdə becərilir. Ona yabani halda əkinlərdə, bağlarda aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə təsadüf edilir. Bu qiymətli yem bitkisi həm də qiymətli dərman bitkisidir. Uzaq keçmişdən bu günə qədər insanlar yulafı şəfaverici bitki kimi tanımaqdadır. Ondən xalq təbabətində bədənə rahatlıq verən, mədə-bağırsaq pozğunluğunu aradan qaldıran, cinsi zəiflik və iqtidarsızlığı aradan qaldıran və digər xəstəliklərin müalicəsində bu günə qədər istifadə olunmaqdadır. Yulaf bitkisinin kök sistemi saçaqlı kök sistemi olsa da buğda bitkisinə nisbətən torpaq qatına daha dərin işləyir və daha tez böyüyür. Deməli rütubət sevən bitkidir. Bitkinin gövdəsi hamardır, şəraitdən asılı olaraq bir metr və artıq ölçüyə çata bilir. Gövdənin dib hissəsindən çoxlu əlavə budaqlar əmələ gəlib kollanır. Gövdəsinin hər buğumuna qın vasitəsilə bir yarpaq birləşir. Yarpaq ayası ensiz və uzun olub paralel damarlanmışdır. Yulafça bitkisinin qol-budaqlı çiçək qrupu süpürgə adlanır. Süpürgənin budaqlarının hərəsində 2-4 ədəd çiçək olan sünbülçük yerləşir. Sünbülçük pulcuqları 2 ədəddir. Aşağı çiçək pulcuğunun arxa tərəfində sərt aşağı hissəsində burulmuş və dirsəkvarlı qılçıq vardır. Bəzi növlərdə aşağı çiçək pulcuğu qılçıqsızdır. Toxumu dərivari çiçək pulcuqları ilə sıx əhatə olunur. Müalicə məqsədlə qurudulmuş meyvə və toxumlarından narınlaşmış halda kapsul və ya həb kimi istifadə olunur. Onun toxumlu hissələrindən bitki çayı kimi də istifadə edilə bilər.

### ●Kəklikotu (Thumus Vulgaris)

Bu bitki Satureya, zater, dağ sateri, adi sater adlarla da tanınır. Aşağı hissəsindən odunlaşmış çox budaqlı və alçaq boylu çoxillik otşəkilli bitkidir. Demək olar bütün yay boyu

onun üzərində qırmızı bənövşəyi rəngli çiçəkləri görmək olar. Gövdələri üzərində qarşı-qarşıya düzülmüş ovalşəkilli kiçik yarpaqlar yerləşir. Yerlə sürünən yerüstü gövdədə olan çiçək və yarpaqları xoş iyləri ilə insanlarda gözəl əhval-ruhiyyə yaradır. Bu qiymətli bitki hələ çox qədim vaxtlardan insanların nəzərini cəlb etmiş ondan müxtəlif xəstəliklərdə şəfaverici kimi istifadə etmişlər. Əsasən bədənin qüvvətlənməsində, bağırsağ iltahablarında, qan azlığında, tənəffüs yolları iltihabında faydalı olduğuna inanmışlar. Kəklikotu bitkisi üzərində aparılan sonrakı araşdırmalarda onun cinsi zəifliyi aradan qaldıran, cinsiyyət üzvlərinin digər xəstəlikləri, qan dövranının nizamlanması kimi əlamətləri aşkar edilmiş və təsdiqini tapmışdır. Kəklikotu bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi bizim ölkəmizdə də çox geniş yayılmışdır. Onun Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bölgələrində 20-yə qədər növünün yayıldığı barədə məlumat verilir. Bu növlər arasında adi kəklikotu, limon iyli, qızılgül ətirli kəklikotu kimi növlər bir çox insanlar tərəfindən tanınır. Bu növ kəklikotu bitkisinə qumsal yamaclıqlarda, otluq yerlərdə, yol kənarlarında və az rütubətli yerlərdə rast gəlmək olar. Bitki yay aylarında yığılıb qurudulur. Yaş və ya qurudulmuş halda çay dəmləməsi, yaxud başqa bitkilərlə qarışıq halda istifadə edilir.

### ●İtburnu (*Rosa Canina*)

Bu bitki Quşburnu, Yabani qızılgül, Gülalması, Adi itburnu, Həmənsür, Yabangülü kimi adlarla da tanınır. Şəraitdən asılı olaraq hündürlüyü 2-2,5 metrədən artıq çoxillik kol bitkisidir. İtburnu bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi Azərbaycanda da geniş yayılmışdır. Ona ölkəmizin aran, dağ və dağətəyi

bölgələrində, həyətyanı sahələrdə, çay və arx kənarlarında, dərə və selavlarda, yol kənarlarında, meşə və meşə ətəklərində, yaşayış yerlərinə yaxın sahələrdə rast gəlinir. Bitkinin budaqları adətən uc tərəfdən aşağıya doğru əyilmişdir. Budaqları və yarpaq saplaqları itiüclu tikanlarla örtülmüş olur. Gövdə üzərində təklələkvari mürəkkəb yarpaqlar yerləşir. Yəni ümumi saplaq üzərində 5-7 kiçik ovalşəkilli yarpaqlar vardır. Onlar qarşı-qarşıya cüt-cüt düzülür və tək yarpaqla tamamlanır. İtburnunun çəhrayı və ya ağ rəngli qalxanvari və ya süpürgə tipli çiçək qrupu nəzəri cəlb edir. Bəzi növlərdə çiçəklər tək-tək gövdədə yerləşir. Çiçəkləmədən sonra çiçək yatağından yaşıl rəngli yalançı meyvə əmələ gəlir. Meyvələr yetişdikdə narıncı və ya qırmızı rəng alır. Belə meyvələr payızda yetişir. Yetişmiş meyvələrdə insan vücudu üçün vacib olan mineral maddələr və vitaminlər toplanmış olur. İtburnu bitkisinin qabıq, çiçək və meyvələrindən uzaq keçmişdən bu günə qədər xalq təbabətində müxtəlif xəstəliklərin (qanazlığı, böyrək və sidik yolları, böyrəküstü vəzlər, cinsiyyət üzvləri və cinsi zəiflik və s.) müalicəsində geniş istifadə olunmuşdur. Bir çox araşdırmalar itburnu meyvəsində kalsium, maqnezium, dəmir, sink kimi mineral maddələrin və C, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, E, K vitaminlərin lazımi miqdarda olmasını müəyyən etmişdir. Müalicə məqsədilə itburnu qabığından çiçək və meyvəsindən yaş və ya qurudulmuş halda çay dəmləməsi, narınlaşdırılmış halda kapsul və ya həb kimi istifadə edilə bilər.

### ●Oğulotu (*Melissa officinalis*)

Bu bitki kovanotu, limon nanəsi, melisa kimi adlarla da tanınır. O, çox budaqlı, hündürlüyü 80-100 sm olan çoxillik

ot bitkisidir. Gövdəsi dördkünclü, üzəri yumşaq tükcüklərlə örtülmüşdür. Gövdə üzərində qarşı-qarşıya duran incə və yumşaq tüklərlə örtülmüş məxməri yarpaqlar nəzəri cəlb edir. Yarpaqlar ellipsisvari, uclardan azacıq naziklənmişdir. Çiçəkləri çox kiçik olub, sıx dəstə halında gövdənin yuxarisində yerləşmiş yarpaqların qoltuğundadır. Ağ və ya sarı rəngli hər bir çiçək tacı alt və üst dodaqdan ibarətdir. Üst dodaq bir qədər irəli çıxmış görünür. Oğul otunun kiçik yarpaqları bir qədər limon iyi verir. Meyvələri dördkünc, qonur rəngli qutucuqdan və parlaq toxumlardan ibarətdir. Çiçəklənmə iyun-iyul aylarına təsadüf edir.

Dərman məqsədilə cavan yerüstü hissələri və yarpaqları çiçək açan vaxtı toplanıb qurudulur. Çoxaltmaq məqsədilə kök hissələrindən və ya gövdəciklərindən istifadə edirlər. Toxumlarla çoxaltdıqda bitki gec inkişaf edir. Oğulotunu digər oxşar bitkilərdən fərqləndirmək lazımdır. Məsələn, damotu və ya şirquyruğu bitkisi oğulotuna oxşardır. Ancaq bunları yalnız çiçək və yarpaqlarına diqqət etməklə fərqləndirmək olar. Belə ki, oğulotunun yarpaqlarının kənarları azacıq kiçik mişardişli və gövdəyə saplaqsız oturmuş vəziyyətdə olduğu halda, damotunun yarpaq ayalarının kənarları bölünmüş və saplaq vasitəsilə gövdəyə birləşmişdir. Damotunun çiçəkləri çəhrayı rənglidir. Oğulotonun çiçəkləri isə ağ və ya sarı rənglidir. Melisa (oğulotu) bir çox ölkələrdə yayılmış və şəfali bitki kimi bəzi xəstəliklərin (sinir sistemi, qan şəkəri, yüksək təzyiq düşürməsi, cinsiyyət üzvlərinin gücləndirilməsi) müalicəsində geniş istifadə olunur. Bu qiymətli bitki Azərbaycanın dağ və dağətəyi, eləcə də dağlıq-meşəlik bölgələrində geniş yayılmışdır. Ona meşə ətəklərində, yastanlarda, dərə və selavların kənarlarında, rütubətli yerlərdə

rast gəlinir. Melisanın əkilib-becərilən digər növləri də vardır. Dərman məqsədilə Oğulotunun əsasən yarpaqlarından yaş və ya qurudulmuş halda istifadə edilir. Bu məqsədlə qurudulmuş və ya narın hala salınmış yarpaqlarından 2 çay qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda 10 dəqiqə müddətində dəmləyib gündə yeməkdən yarım saat qabaq 2-3 dəfə içmək olar.

## **Ürək və qan-damar sistemi üzvləri xəstəliklərinin müalicəsində və yüksək qan təzyiqinin aşağı salınmasında faydalı olan bitkilər**

Uzaq keçmişdən bu günə qədər xalq təbabətində və elmi təbabətdə ürək-damar sistemi üzvlərinin müalicəsində və yüksək qan təzyiqinin aşağı salınmasında bir çox faydalı bilgilərdən istifadə olunmuşdur. Tanıdığımız belə bitkilərin bir neçəsinin adlı siyahısını təqdim etməklə onlardan bəzi nümunələr haqqında bir qədər geniş bilgi vermək istəyirəm:

- Yemişan (*Crataegus L*) və ya Alic
- Böyürtkən (*Rubus L*)
- Çörəkotu (*Nigella arvensis*)
- Alma (*Malus damastica Borkh*)
- Ənginar (*Cynara Lcolymus*)
- Kök (*Doucus corota*)
- Balqabaq (*Cucurbita*)
- Kərəviz (*Apium graveolens*)
- Albalı (*prunus*), gilənar, turş gilə
- Limon (Lemon) S – *chizandra chinensis Baill*
- Cəfəri (Midenuvaz) – *petroselinum hortense Hofm.*
- Biyan kökü (piyan) – *Glycyrrhiza glabra L.*
- Yer adamı (Jenşen) – *panax Ginseng*
- Soğan (*Allium porrum*)
- Sarımsaq (Bütün) – *Allium sativum*
- Şahtərə, Şahtere (*Fumaria L*)
- Daziotu (Kantaron) – *Hupericum perforatum*

- Qov göbələyi Reishi Mantarı (Reishi Mantarı və onun növləri)
- Dəmirtikanı (*Tribulus terrestris*)
- Aslanquyruğu (şirquyruğu) – *Leonurus*
- Boymadərən (*Achillea millefolium*)
- Oğulotu Melissa (*Melissa*) – *Melissa officinalis*.
- Çaytikanı (*Hippophae rhamnoides* L)
- Qatırquyruğu (*Equisetum arvense* L)
- İtburnu (*Rosa canina*)

### ●Yemişan (*Crataegus* L)

Bu bitki Alic, ekşimuşmula, beşyuvalı yemişan, qırmızı hamar yemişan kimi adlarla da tanınır. Yemişan yabani halda bitən 5-6 metr və ya daha çox hündürlüyü olan tikanlı ağac və ya kol bitkisidir. Yemişan cinsinin 700-ə qədər növü məlumdur. Onlar bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi, Azərbaycanca da geniş yayılmışdır. Alimlərin məlumatlarına görə bizim ölkəmizdə 9 növü yayılmışdır. Onlara aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə tək-tək və ya qrup halında təsadüf olunur. Bu qiymətli bitkiyə az hallarda fərdi təsərrüfatlarda da rast gəlmək olur. Şəfalı bitki kimi tanınan yemişandan hələ keçmiş vaxtlardan xalq təbabətində ürək-damar xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə olunmuşdur. Yemişanın damar genişləndirici, ürək çatışmazlığı, yüksək qan təzyiqinin düşürülməsi, sinir sistemində sakitləşdirici və digər xəstəliklərin müalicəsində çox faydalı olduğu barədə çoxlu məlumatlar verilmişdir. Yemişan bitkisinin gövdəsi boz rənglidir. Gövdə üzərində yerləşən cavan budaqları adətən tüklərlə örtülmüş olur. Budaqlar üzərində nazik tikanları onu yaxşı qo-

ruya bilir. Yarpaqları sadədir və növbəli düzülüşlüdür, yarpaq ayalarının kənarları bitkinin növündən asılı olaraq 3-5, bəzən daha çox dilimlənmiş olur. Yarpaqları üst tərəfdə tünd yaşıl, alt tərəfdən açıq yaşıldır. Bitkinin çiçəkləri mürəkkəb qalxanvari, bəzən sadə çətir çiçək qrupu əmələ gətirir. Ağ rəngli çiçəkləri qruplar halında budaqların uclarında yerləşmişdir. Çiçəkləmədən sonra az ətli yaşıl meyvələr əmələ gəlir, onlar yetişdikdə qırmızı və ya çəhrayı rəng alır. Meyvələr bitkinin növündən asılı olaraq müxtəlif formada və ölçüdə olur. Hər bir növün meyvələri qiymətli və faydalıdır.

Xalq təbabətində yemişanın cavan yarpaqlı zoğlarından çiçək və meyvələrindən yaş və ya qurudulmuş halda istifadə olunur. Bu məqsədlə çiçək və meyvələrindən əsasən, çay dəmləməsi kimi və ya toxumları narınladılmış halda həb şəklində daxilə qəbul edilir. Bundan başqa yemişan meyvəsi xoş dadlı olduğundan qida kimi yeyilir.

### ●Çörəkotu (*Nigella L*)

Bu bitki cinsinin bir çox növləri məlumdur. Onlar yabani və mədəni halda geniş yayılmış birillik ot bitkisidir. Bunlar çörək, çörəkotu, Adi nigella, şərq nigellası, Türk çörəkotu, Misir çörəkotu, İspaniya çörəkotu, *Nigella sativa* və digər adlarla tanınar. Bəzi mənbələrə görə çörəkotunun vətəni Türkiyə sayılır və oradan dünya ölkələrinə yayılmışdır. Lakin min illərdir ki, bu bitki Türkiyədən çox Afrikada, Misirdə və digər ölkələrdə əkilib becərilir. Qədimi vaxtlardan bu günə kimi müxtəlif xəstəliklərin (böyrək, ürək-damar, diabet, cinsi zəiflik və s.) müalicəsində şəfaverici bitki kimi xalq təbabətində işlədilməkdədir.

Tarixi mənbələrə görə Məhəmməd Peyğəmbər (s.ə.s) çörəkotu toxumunun ölümdən başqa bütün dərdlərin dərmanı oldu-



ğunu söyləmişdir. Ona görə də müsəlmanlar çörəkotu toxumlarından bu günə qədər istifadə etməkdədirlər. Çörəkotu dikduran zəif gövdəli və incə budaqlı bir bitkidir. Şəraitdən asılı olaraq 15-50 sm hündürlüyü olan ot bitkisidir. İncə yarpaqları gövdədə dəyişən sıra ilə yerləşmiş lələyəbənzər və hissələrə bölünmüşdür. Çiçəkləri ürək və ya yumurtaşəkilli olub beş ədəd göy və ya ağ rəngli, kənarları kiçik dalğavari tacyarpaqlarından əmələ gəlmişdir. Orta hissəsində 30-50 arasında çoxalma tozluğu yerləşir. Tozlanmadan sonra beş bölümlü meyvə əmələ gəlir. Hər bir bölümün ucunda antenayabənzər sivri çıxıntılar olur. Meyvənin içərisində kiçik soğan toxumuna oxşar qara rəngli toxumlar yetişir.

Azərbaycanda *Nigella* cinsinin beş növünə təsadüf edilir. Onlara aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə əkinlərdə, otlu və quru yamaqlarda, dincə qoyulmuş torpaqlarda və yovşanlıqlarda rast gəlmək olur. Çörəkotunun bütün orqanlarından istifadə etmək olar. Bu məqsədlə onun yerüstü hissələrindən çay dəmləməsi kimi, toxumlarından narınladılmış halda su ilə udmaq məsləhət görülür. Çörəkotunun toxumları yağlı olduğu üçün ondan yağ alınır, müalicə məqsədilə içilir və ya müxtəlif ağrıyan yerlərin masajında istifadə olunur. Çörəkotu toxumları ilə asan çoxalan bitkidir. Bu qiymətli bitkinin toxumlarını əldə edib bir çox bölgələrdə fərdi təsərrüfatlarda əkilər yetişdirmək mümkündür. Toxumlar mart-aprel aylarında yaxşı becərilmiş torpaqlara səpilib becərilərsə müsbət nəticə almaq olar.

### ●Şirin biyan (*Glycyrrhiza glabra* L)

Bu bitki biyan, piyan, miyan kökü adlarla da tanınır. Biyan bitkisi xalq təbabətinə və elmi təbabətə çoxdan məlum olan

qol-budaqlı, dərin kök salmış yabanı halda yayılan çoxillik ot bitkisidir. Dəyirmi formalı gövdəsinin hündürlüyü yayıldığı ərazidən asılı olaraq 50 sm-dən 1 metrə qədər və daha çox ola bilər. Kökümsov gövdəyə malik olan bu bitkinin gövdəsindən bir neçə yerüstü gövdə inkişaf edir. Yeraltı köklər dərinliyə və yanlara doğru çox inkişaf etdiyindən kökümsovlarında çoxlu kök pöhrələri əmələ gəlir. Ona görə də bitdiyi ərazidə və ətrafda sıx biyan örtüyü yaranır. Gövdə üzərində tək yarpaqla tamamlanan lələkvari mürəkkəb yarpaqlar yerləşir ki, hər bir saplaq üzərində 9-13 ədəd və daha çox yarpaq olur. Gövdənin yuxarı hissəsində solğun bənövşəyi rəngli salxımşəkilli çiçəklər yerləşir. Çiçəkləmədən sonra paxlameyvə adlanan meyvələr əmələ gəlir. Hər paxlameyvənin tayları üzərində yerləşən moruğu rənginə çalan 3-5 ədəd və daha çox böyrək formalı kiçik toxumlar yerləşir. Paxlameyvələri qış fəslində də bitki üzərində görmək olar.

Bəzən xarici görünüşlərinə görə şirin biyanı acı biyanla qarışıq salanlar olur. Bunun üçün diqqət edin. Adından göründüyü kimi şirin biyanın bütün yeraltı və yerüstü hissələri şirin dada malikdir. Acı biyan isə bütünlüklə acı dadlıdır. Şirin biyanın gövdəsi solğun moruğudur. Acı biyanın gövdəsi boz rənglidir. Şirin biyanın yarpaqları acı biyanın yarpaqlarından iridir. Şirin biyanın salxım çiçəkləri iri və bənövşəyi rənglidir. Şirin biyanın əsasən kökündən xalq təbabəti və elmi təbabətdə istifadə edilir. Ondan ürək-damar, o cümlədən yüksək təzyiqin düşürülməsində, tənəffüs yollarının iltihabında, qəbizlikdə, cinsiyyət sisteminin gücləndirilməsində və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Bu məqsədlə biyanın kökündən dəmləmə, toz halında, bişirmə və ekstrakt şəklində istifadə edilir. Şirin biyanın yerüs-

tü hissələrindən bitkinin çiçəkləmə vaxtında çay dəmləməsi kimi istifadə edilə bilər. Yaş vaxtı cavan zoğlarını tərəvəz kimi yemək də olar. Bütün hallarda bitkidən az-az istifadə edildikdə faydası olar. Həddindən çox qəbul edilməməlidir.

Azərbaycanın aran və dağətəyi bölgələrində biyanın ehtiyatı çoxdur. Ona arxların və kanalların kənarlarında, əkin sahələrinin ətraflarında, su axarı olan hər bir yerin yaxınlığında rast gəlmək olar.

### ● Sarımsaq (*Allium sativum*)

Tarixi mənbələrə görə hələ çox qədim zamanlarda Yunanıstanda idman yarışlarında və yürüşlərdə iştirak edənlərin, Misirdə isə piramidaların tikilməsində işləyən işçilərin güclü olmaları və nəzərdən qorunmaları məqsədilə sarımsaqdan çox istifadə olunmuşdur. Hətta elmi tədqiqatlar təsdiqlədi ki, həqiqətən bu qiymətli bitki bədənin gücünü artırır və bir çox xəstəliklərin müalicəsində əvəzsiz şəfaverici xüsusiyyətlərə malikdir. Elə ona görədir ki, elmi təbabətdə və xalq təbabətində qan-damar sistemi və yüksək qan təzyiqinin düşürülməsi, şəkər xəstəliyi, sinir sistemi kimi xəstəliklərin müalicəsində sarımsaq bitkisi böyük əhəmiyyət kəsb edir. Əsl vətəni Orta Asiya sayılan bu bitki bütün mülayim iqlim qurşağında bağ və bostanlarda yetişdirilir.

Zanbaqçiçəklilər fəsiləsindən olan bu bitki kəskin qoxulu, hündürlüyü torpaq şəraitindən asılı olaraq 40-80 sm olan çoxillik ot bitkisidir. Torpaqaltı soğanağa malikdir və soğanaqlar diş-dişdir. Gövdəsinin yarından aşağı hissəsində yastı və uzun yarpaqlar yerləşir. Yuxarı hissəsi isə yarpaqsız olur. Yarpaqları paralel damarlı, iti uclu olub gövdəni qucaqlamış

vəziyyətdədir. Çiçəkləri ağ və ya çəhrayı rənglidir, az çiçəkli çətir şəkliyədir. Çiçək qrupunda çiçəklərdən əlavə çoxlu soğanacıqlar da əmələ gəlir. Sarımsaq bitkisi dişlərlə çoxaldılır. Hər bir soğanaqda 10-20 diş olur. Dişlər gövdəyə qayda ilə bitişmişdir. Hər bir dişcik ayrılıqda pərdə ilə örtülmüşdür. Azərbaycanda sarımsaq cinsinin 2 növü məlumdur. Adi sarımsaq və Çiçəkli sarımsaq. Çiçəkləyən sarımsaqda dişlərin sayı 5-10 ədəd olmaqla kənardakılar iri, ortadakılar isə nisbətən kiçik olur. Sarımsağın həm soğanağı, həm də yaşıl yeriüstü hissəsi yeyilir və ya müxtəlif məmulatların hazırlanmasında istifadə olunur. Sarımsaq bitkisini əsil soğanaq dişcikləri ilə çoxaltmaq lazımdır. Əgər onun gövdəsində əmələ gələn soğanacıqları ilə çoxaldılarsa, bu zaman sarımsaq birdişli soğanaq verir və məhsulu az olar. Sarımsaq məhsulunu onun yarpaqları quruduqdan sonra yığıb tədarük etmək lazımdır. Sarımsağı çiy halda qəbul etdikdə diqqətli olmaq lazımdır. Ona görə ki, aşağı qan təzyiqi olanlara və mədə-bağırsaq xəstəlikləri olanlara mənfi təsir ola bilər. Oudur ki, həkimdən məsləhət almağı unutmaq olmaz.

### ●Böyürtkən (Rubus L)

Gülçiçəklilər fəsiləsindən olan böyürtkən cinsi və onun növləri bir çox ölkələrdə geniş yayılmışdır. Bu bitki Tülkü üzümü, Aran böyürtkəni və ya Qanşirəli böyürtkən (*Rubus sanguineus* Friv) kimi adlarla da tanınır. Böyürtkən baxçalarda, arx və yol kənarlarında, həyətyanı çəpərliklərdə təbii halda özü yayılan yabani çoxillik kol bitkisidir. Çox qol-budaqlı gövdələri tilsiz olub üzəri ağımtıl tükcüklər və sıx ilişkən qoppar tikanlarla əhatə olunmuşdur. Əyri ilişkənli tikanları hətta

yarpaqlar üzərində də vardır. Bu tikanlar bitkini heyvanlar tərəfindən yeyilməkdən yaxşı qoruyur. Böyürtkənin cavan zoğları əyilib torpağa toxunduğu yerdən tez bir zamanda düyünləşir və düyün ətrafında çoxlu köklər əmələ gətirir və yeni bitki yaranmış olur. Beləliklə, böyürtkən bitkisi zoğ bığcıqları ilə özündən bir neçə metr kənardə çoxalib kollana bilir. Demək olar ki, çox yayıldığı ərazidən onu təmizləmək çətin olur.

Növündən asılı olaraq gövdə üzərində (məsələn, meyvə verməyən növlərdə) üçlü mürəkkəb yarpaqlar olur. Meyvə verən növlərdə (məsələn, qanşirəli böyürtkəndə 5-li mürəkkəb yarpaqlar olur. Yəni gövdə üzərində ümumi saplaqda kiçik saplaqla birləşmiş 5 yarpaq olur. Onlardan aşağıdakı 2 yarpağı nisbətən kiçikdir. Gövdə üzərində çiçəklər tək-tək yerləşir və ya salxıma bənzər haçalanmış çiçək qrupuna yığılmış olur. Çiçək tacı 5 ləçəkdən ibarətdir. Çəhrayı və ya ağ rəngdədir. Erkəkcik və dişiciklərin sayı çoxdur. Meyvələri əvvəlcə qırmızı olur, tam yetişdikdə isə qaralır. Ətləşmiş yalançı meyvələri çoxlu sayda kiçik ölçülü və dəyirmi formalı meyvəciklər toplusudur. Alimlərin verdikləri məlumatə görə böyürtkən cinsinin Azərbaycanda 15 növünə təsadüf olunur. Demək olar ki, bütün bölgələrdə rast gəlinir.

Xalq təbabətində çoxdan məlum olan bu bitki şəfaverici kimi bir çox xəstəliklərin (ürək-damar və yüksək qan təzyiqi, ayaq şişləri, ağız boşluğu və boğaz iltihabları və s.) müalicəsində işlədilmiş və indi də öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Şəfaverici kimi onun bütün orqanlarından istifadə edilir. Yarpaqlarını hələ birki çiçək açmazdan əvvəl yığıb qurudurlar. Bunlardan narınladılmış halda çay dəmləyib yeməkdən yarım saat qabaq səhər və axşam çay kimi ilıq hal-

da qurtum-qurtum içirlər. Çay dəmlərkən bir çay qaşığı bitki və bir stəkan qaynar su götürülür. Aylarla, fasilələrlə qəbul etmək olar. Meyvələrindən çiy halda istifadə edilməsilə yanaşı həm də kəmpot və mürəbbə hazırlanır.

### ●Şirquyruğu və ya aslanquyruğu (*Leonurus cardiaca* L)

Bu bitki damotu, aslanquyruğu otu, ürək otu, herzspann və digər adlarla da tanınır. Şirquyruğu şəraitdən asılı olaraq 60-120 sm və daha çox hündürlüyü olan çoxillik yabanı ot bitkisidir. Dünyanın bir çox ölkələrində yayılmış bu cinsin 25-ə qədər növü məlumdur. Onlardan Türkiyə Aslanotu və Yapon Aslan otu daha çox diqqəti cəlb etmişdir. Şirquyruğunun içi boş olan gövdəsi üzəri tüklü və dörd künclüdür. Əsasən gövdə yaşıl olmaqla bərabər bəzən yaz aylarından payıza doğru qəhvə rəngi və ya qırmızı rəng alır. Gövdə üzərində yarpaqlar qarşılıqlı və sonrakı yarpaqlarla çarpaz yerləşmişdir. Onlar uzun saplaqlı olub üst tərəfi açıq yaşıl, alt tərəfi isə tünd yaşıl rəngdədir. Yarpaq ayasının kənarları yarılmış haldadır və uc tərəfi sivridir. Çiçəkləri kiçik olub, sıx dəstə halında yuxarıda yerləşmiş yarpaqların qoltuğundadır. Çiçək tacı ağ və çəhrayı rəngli olub tüklərlə örtülmüşdür. Hər bir çiçək tacı iki çənəlidir. Meyvələri dördkünclü tünd qonur rəngli qutuquqdur. Kökləri çevrə halında sacaqlarla əhatələnmiş yan köklər əmələ gətirmiş olur. Şirquyruğunun bütün yerüstü hissələrindən: – incə zoğlarından, yarpaq və çiçəklərindən, toxumlarından xalq təbabətində və elmi təbabətdə ürək-damar və yüksək qan təzyiqinin, sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində geniş istifadə olunur.

Şirquyruğunun Azərbaycanın dağlıq-meşəlik bölgələrində kifayət qədər ehtiyatı vardır. Həvəskarlar və şəfa axtaran hər bir kəs şirquyruğunu kök hissələri ilə çoxaldıb artırma bilər. Bitkidən istifadə etmək üçün digər yuxarıda göstərilmiş çay dəmləməsi qaydalarına əsaslanmaq olar. Digər halda 20 qram təzə incə yığılmış bitki hissələrini şüşə qaba qoyub 70%-li spirtdən 80 ml götürüb qarışdırmaq və 4-6 həftə qaranlıq yerdə saxlamaq və həmin qarışığı 2 gündən bir çalxalamaq lazımdır. Bu yolla alınan məhlulu süzüb səhər və axşam 10-15 damla qəbul etmək olar.

### ●Boymadərən (*Achillea millefolium* L)

Çətirçiçəklilər fəsiləsindən olan bu bitki, növündən və həyat şəraitindən asılı olaraq 40-80 sm.ə və daha çox hündürlüyə malik çoxillik yabani ot bitkisidir. Boymadərən bitkisi civanperçemi, ağbaşı, barsamotu, minbiryarpaqotu, marsamotu, kandilçiçəyi, sarı boymadərən, ağ boymadərən, bənövşəyi rəngli və s. kimi adlarla da tanınır. Boymadərənin cinsinin 40-a qədər növü dünyanın bir çox ölkələrində geniş yayılmışdır. Hələ çox qədim vaxtlardan xalq təbabətində qan azlığını aradan qaldıran, qanı təmizləyən, sinirləri və bədəni qüvvətləndirən, yarasağaldıcı, həzm prosesini yaxşılaşdıran şəfali bitki kimi böyük əhəmiyyət kəsb etmişdir. Bu bitki öz tarixi əhəmiyyətini indi də saxlamaqdadır.

Boymadərənin (civanperçemi) dikduran gövdəsi üzərində sıra ilə düzülmüş yarpaqları uzun və parçalanmış haldadır. Növündən asılı olaraq gövdəsinin təpə hissəsində ağ, solğun sarı və ya qızılı sarı rəngli çətir formasında çiçəklər yerləşir ki, bu quruluş ona şam ağacı forması verir. İyun-iyul ayla-

rında onun çiçəkləri və çiçəklərin xoş ətri nəzəri cəlb edir. Azərbaycanın aran, dağ və dağətəyi bölgələrində 3 növünə rast gəlinir. Onlar meşə ətəklərində, yol kənarlarında, taxıl əkini sahələrinin kənarlarında, dağ ətəklərində, su axarlarına yaxın yerlərdə qrup halında yayılmışlar. Boymadərəni kök hissələri ilə birlikdə şitil etməklə və ya toxumları ilə hər bir kəs fərdi təsərrüfatlarında əkib çoxalda bilər. Dərman məqsədilə boymadərənin cavan zoğları ilə birlikdə yarpaq və çiçəkləri bitkinin çiçək açan dövründə yığılıb qurudulur. Boymadərəndən çay dəmləməsi, həb halında və duru ekstrakt halında istifadə edilir. Onun yağı çıxarılır. Yağından yarasəğaldıcı kimi istifadə edilir. Boymadərə çayı digər bitki çayları kimi hazırlanaraq səhər-axşam yeməkdən qabaq içilməlidir.

### ●Şahtərə (fumarina), şahterec

Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan şahtərə bitkisindən qanın təmizlənməsi və damar sərtliyin nizamlanmasında, qanın artırılmasında, zərərli maddələrin bədəndən kənar edilməsində və tərləmə prosesində istifadə olunur. Tərkibində fumarin və fumar turşusunun olması onun geniş istifadə olunmasına səbəb olmuşdur. Şahtərə cinsinin 50-yə qədər növü bir çox dünya ölkələrində geniş yayılmışdır. Azərbaycanda onların 6 növü yayılmışdır ki, bunlardan kiçik çiçəkli şahtərə və ya tibbi şahtərə ən çox istifadə olunan növlərdəndir. Bu bitkiyə aran və dağətəyi bölgələrdə, yol kənarlarında, bostanlarda, açıq tarlalarda, dincə qoyulmuş torpaqlarda, dirriklərdə və bir çox digər yerlərdə rast gəlinir.

Şahtərə birillik yabani ot bitkisidir. Onun hündürlüyü yayıldığı torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 20-50 sm ola bilər.



Gövdələri tinlidir və üzərində çox parçalanmış yarpaqlar bir neçə qat lələkşəkillidir. Yarpaqları göy rəngə çalan yaşıl rəngdədir. Çiçəkləri bənövşəyi-qırmızı rəngdə olub sıx salxım tipli çiçək qrupundadır. Kiçik olan çiçəkləri qısa saplaqlarla bitki gövdəsinə (budaqlarına) birləşmiş olur. Hər bir çiçəyin pərdə şəkilli və qısa müddətdə tökülən 2 ədəd kasa yarpaqları vardır. Hər çiçəyin tacı 4 ədəd ləçəkdən ibarətdir. Üç bölümlü, üç ədəd tozcuq daşıyan 2 erkəkciyi və bir dişiciyi vardır. Tozlanmadan sonra bir toxumlu fındıqca tipli meyvələr əmələ gəlir. Şahərə yayıldığı bölgələrin iqlim şəraitindən asılı olaraq aprel, may və iyun aylarında çiçək açır. Dərman məqsədilə çiçəkləmə vaxtı yığılıb qurudulması məsləhət görülür. Çünki, bitki öz inkişaf mərhələsini tez başa vurur. Şahərədən çay dəmləməsi, duru ekstrakt, həb və ya narınladılmış toz halında istifadə etmək olar.

### ●Razyana (*Foeniculum Vulgare* L)

Boyana adı ilə də tanınan bu bitki dünyanın bir çox ölkələrində yabani halda geniş yayılmışdır. İnsanlar razyananın əhəmiyyətini bilərək onu mədəni halda becərməyə başlamışlar. Çətirçiçəklilərə aid olan razyana çoxillik ot bitkisidir. Onun gövdəsinin hündürlüyü torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 1-2 metr hündürlükdə ola bilir. Bitkinin faydasını bilən insanlar onu fərdi təsərrüfatlarda tərəvəz bitkisi kimi əkilib becərməyə başlamışlar. Razyana dik duran silindrşəkilli gövdəyə malikdir. Gövdənin aşağı hissəsində olan yarpaqları iri və uzun saplaqlıdır. Yuxarı hissəsindəki yarpaqları isə xırda və saplaqsızdır. Gövdənin yuxarı hissəsində sarı rəngli bir neçə çətirdən ibarət olan mürəkkəb çətir çiçəklər yerləşir.

Çiçəkləmədən sonra silindrşəkilli iki hissəli meyvələr əmələ gəlir ki, onun üzərində bir neçə millimetr uzunluğunda toxumlar olur. Razyana Azərbaycanda yabani halda Dəvəçi-Xaçmaz bölgələrində geniş yayılmışdır. Onu fərdi təsərrüfatlarda tərəvəz bitkisi kimi də əkilir becərilir. Dərman məqsədilə razyananın toxumları və kökündən istifadə edilir. Tərəvəz kimi cavan zoğları və yarpaqları yeyilir.

Xalq təbabətində razyanadan qanaxlıq, ürək xəstəliklərində, mədə-bağırsaq və tənəffüs yolları xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilir. Bu məqsədlə bitkinin meyvə və toxumları yetişən dövrdə yığmaq məqsəduyğundur. Köklərini isə toxumların yetişməsindən sonra yığıb yuduqdan sonra doğrayıb az kölgəli yerdə sərib qurutmaq lazımdır. Razyanadan çay dəmləməsi bildiyimiz qaydalara əsaslanır. Kök və toxumlarını narınladıb həb halında da istifadə etmək olar. Razyana meyvəsini quru nanə yarpağı ilə bərabər nisbətdə qarışdırıb dəmləyib uşaq və böyüklərdə mədə-bağırsaq ağrılarında da istifadə etmək müsbət nəticə verir.

### ● Çaytikanı (*Hippophae rhamnoides* L)

İyde fəsiləsinə daxil olan bu bitki çox qədimdən xalq təbabətinə məlum olmuşdur. Onu şəfalı bitki kimi şöhrətləndirən əsasən onun meyvə və toxumlarında A, E, K, P, F kimi dəyərli vitaminlərin və vücut üçün faydalı olan Mg, Fe, Al, Si, Ti kimi mineral maddələrin olmasıdır. Çaytikanı bitkisinin yarpaqlarından və çiçəklərindən, eləcə də cavan zoğlarından xalq təbabətində qədim zamanlardan çay dəmləməsi kimi qan azlığında, vitamin çatmamazlığında, oynaq ağrılarında və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə

olunmuşdur. Sonrakı araşdırmalar zamanı onun ürək-damar, mədə-bağırsaq, cinsi zəiflik kimi xəstəliklərdə müsbət təsirə malik olması öyrənilmiş və təsdiqini tapmışdır.

Bu şəfalı bitki bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi Azərbaycanda da geniş yayılmışdır. Ona aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə rast gəlinir. Yabani halda geniş yayılan bu ağac bitkisinin hündürlüyü torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 5-8 metr və çox ola bilər. Gövdə qabığı qalın və boz rəngdədir. Gövdəsi budaqlı və şaxəlidir. Budaqları qaydasız yerləşmiş iti uclu sərt tikanlıdır. Tikanlar bitkini yaxşı qoruya bilər. Hətta çay tikanı meyvələrini yığmaq belə asan olmur, çox diqqət və ehtiyat tələb edir. Gövdə budaqları üzərində növbəli yerləşən qısa saplaqlı, uzun, sivriucu yarpaqlar nəzəri cəlb edir. Hər yarpağın ortasından uzununa yaxşı nəzərə çarpan mərkəzi damar uzanır. Yarpaqların qoltuğunda tumurcuqlar yerləşir. Çiçək və meyvə tumurcuqları bir-birinə yaxın yerləşmişdir. Çiçəkləri çətin nəzərə çarpan ulduz formalıdır. Bütünlükdə çiçəklər sünbül formasında düzölmüş olur. Çiçəkləmə əsasən may ayına təsadüf edir. Çiçəkləmədən sonra kiçik giləmeyvəyə oxşar şirəli, turş dadlı meyvələr əmələ gəlir. Yetişmiş meyvələr sarı və ya narıncı rəngə çalır. Meyvə saplağı möhkəm olduğuna görə meyvələr qışda bitki üzərində qala bilər. Çay tikanı toxumları çox yağlı olduğundan ondan sənayedə və məişətdə çay tikanı yağı alınır, bu yağ çox faydalıdır. Çay tikanı meyvə, yarpaq və qabığından, cavan zoğlarından çay dəmləməsi kimi istifadə etmək olar. Meyvələrindən kəmpot, mürəbbə bişirib istifadə etmək olar. Bitkinin çoxaldılması kök pöhrələri və gövdə çilikləri vasitəsilə aparıla bilər. Çay tikanı fərdi təsərrüfatlarda yaxşı məhsul verir. Bu faydalı bitkini əkib-becərərək faydasını görün.

## **Böyrək, sidik yolları, sidik kisəsi xəstəliklərinin müalicəsində və daşların salınmasında faydalı olan bitkilər**

Göstərilən xəstəliklərin müalicəsində xalq təbabətinə məlum olan bir çox bitkilər insanlar tərəfindən öyrənilmiş və sınaqdan keçirilmişdir ki, bu bitkilər indi də öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Onların bir qismini sizlərlə tanış etməklə, bəziləri haqqında bir qədər ətraflı bilgi vermək istərdim:

- Qatırquyruğu (*Equisetum arvense*)
- Ardıc (*Juniperus L*)
- Arpa (*Hordeum L*)
- Zəncirotu (*Taraxacum L*)
- Ayırıqotu (*Agropyrum Gaertn*)
- Paxla (*Phaseolus*)
- Quşəppəyi (*Capsella bursa pastoris L; Medic*)
- Altın otu (*Helichrysum arenarium*) – solmazçiçəyi
- Altınbaşaqotu (*Solidago officinalis*)
- Gicitkən (*urtica dioica L*)
- Kərəviz (*Arium graveolens L*)
- Prasa (*Allium porrum*) və ya kəvər
- Sarımsaq (*Allium sativum L*)
- Şalğam (*Brassica rapa L*)
- Turp (*Raphanus sativus L.*)
- Andızotu (*jnula helenium L*)
- Çörəkotu (*Nigella*)
- Qırxbuğum (*jydlans regia L*)
- Ayıdöşəyi (*Dryopteris Adans*)

- Aslan pəncəsi (*Alchemilla Vulgaris*)
- Böyürtkən (*Rubus L*)
- Dəmirtikanı (çoban köçürdən). (*Tribulus terrestris*)
- Qoyun otu (*Agrimonia Eupatoria*)

### • Quşəppəyi (*Capsella Medic*)

Çoban kisəsi, quşəkməyi, çoban dağarcığı kimi adlarla da tanınır. Xaççiçəklilər fəsiləsinə aid olan bu bitki cinsi bir çox ölkələrdə yayılmışdır. Onun 6-dan çox növü elmə məlumdur ki, bunlardan da bir növünə Azərbaycanın bütün bölgələrində təsadüf olunur. Əkinlərdə, bağlarda, yol kənarlarında, açıq sahələrdə, münbit torpaqlarda çox yayılmış olur. Bu birlik yabani bitkinin meyvələri tez yetişdiyinə və tez də yerə töküldüyünə görə cücərərək yay ərzində 3-4 nəsil verir. Quşəppəyi həm göyərti kimi yeyilir, həm də dərman hazırlamaqda istifadə edilir.

Çox qədim vaxtlardan ondan təbabətdə qan dayandırıcı, böyrək və sidik yollarından qum və daşların salınmasında, boğaz ağrılarında, cinsi zəiflikdə şəfaverici bitki kimi istifadə edilmişdir. Torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq çiçək oxu ilə birlikdə hündürlüyü 20-30 sm və daha çox olur. Mil köklərə malik olan quşəppəyinin gövdəsi az budaqlı və ya sadə qurulmuşdur. Yarpaqları rozet şəkillidir. Saplaqlı yarpaqlar lələk şəkilli bölünmüşdür. Gövdə üzərində olan yarpaqları isə oturaqdır, lentşəkillidir və uzunsovdur. Çiçəkləri salxım çiçək qrupundadır. Hər bir çiçəyin kasacığı 4-kasa yarpağından, çiçək tacı ağ rəngli 4-ədəd sərbəst ləçəkdən ibarətdir. Çiçəyin ortasında 6 erkəkcik və bir dişiciyi vardır. Tozlanmadan sonra üçbucaqlı yastı buynuzmeyvə əmələ gəlir. Yetişmiş

meyvələr içərisində arakəsmələrdə sarımtıl rəngli toxumlar yerləşir. Quşəppəyindən dərman məqsədilə kök, yarpaq və meyvələrindən çay dəmləməsi kimi istifadə edilir. Cavan yarpaq və zoğlarından göyərti kimi də istifadə edilir.

### ●Ardıc (*Juniperus L*)

Çılpaqtoxumlular qrupuna və sərvlər fəsiləsinə aid olan ardıc cinsinin növləri bir çox ölkələrdə təbii halda yayılmış həmişəyaşıl bitkilərdir. Azərbaycanca bu cinsin 6 növünə təsadüf olunur. Bu növlərdən yarpaqları iynə şəklində və yarpaqları pulcuq şəklində olan növlər geniş yayılmış və daha çox tanınır. Bu növ ardıclar kol və ya alçaq boylu, bəzən 5-6 metr və daha çox hündürlüyü olan bitkilərdir. Məsələn, Qafqaz ardıcı və Şərqi ardıc növləri Azərbaycanın dağ və dağətəyi bölgələrində meşə kənarlarında, başqa ağacların bitmədiyi açıq yerlərdə, yamaclı qayalıq və daşlıq yerlərdə rast gəlmək olar.

Kol şəkilli alçaqboylu ardıcın gövdə üzərində yerləşən üçkünclü iynəşəkilli yarpaqları göyümtül rəngə çalır. Yarpaqlar gövdə üzərində qarşı-qarşıya oturur və dəstələrlə yerləşir. Bu ardıcın oval şəkilli kiçik meyvələri giləmeyvə adlanır. Onlar yetişməmişdən əvvəl göyümtül rəngdə, yetişdikdən sonra qara rəngdə olur. Yetişmiş meyvələrini dekabr və yanvar aylarında yığmaq olar. Yetişmiş meyvələri mart ayında yerə tökülmüş olur. Onları bu vaxtlar yerdən də yığmaq olar. Onun müalicəvi əhəmiyyəti daha çoxdur.

Ardıc bitkisindən xalq təbabətində çox qədim vaxtlardan şəfaverici bitki kimi istifadə olunmaqdadır. Bu məqsədlə onun meyvələrindən böyrək və sidik yollarının qum və daş-

lardan təmizlənməsində, qan şəkərinin aşağı salınmasında, damar sətliyi kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmuşdur. Dərman məqsədilə ardıcın cavan yarpaqlı zoğundan və əsasən meyvələrindən çay dəmləməsi kimi istifadə olunur. Bitkidən istifadə fasilələrlə 15-20 gün davam edilə bilər. Fasilə verildikdən sonra davam etmək olar.

### ●Arpa (*Hordeum L*)

Taxıllar fəsiləsinə aid olan Arpa cinsi birillik ot bitkisidir. Saçaqlı kök sisteminə malikdir və diskvari şəkildə yuxarıya doğru qalxan gövdəsi buğumludur. Buğumları bir qədər qabarıqdır. Kökümsov gövdələrindən, yerüstü gövdələrin dib hissəsindən əlavə budaqlar əmələ gəlir. Yəni kollanma baş verir. Yarpaqları lentşəkilli, uzun və ucu sivridir, paralel damarlıdır. Yarpaqlar gövdənin buğumlarına qınları vasitəsilə birləşmiş olur. Çiçəkləri mürəkkəb sümbül qrupunda toplanmışdır. Hər bir sümbül sümbülcüklərindən təşkil olunmuşdur və hər sümbülcükdə bir ədəd çiçək olur. Meyvəsi quru və birtoxumlu dənmeyvədir.

Arpa cinsinə daxil olan 18-dən artıq növ bir çox dünya ölkələrində yayılmışdır. Azərbaycanda 7 növünə yabani halda və bir növünə becərilən halda təsadüf olunur. Yabani halda bitən dovşanarpası və ya piş-pişə (*hordeum leporinum* Linr) adlanan növün hündürlüyü 30-40 sm-ə qədər olur. Bu növ Azərbaycanın aran, dağ ətəyi və orta dağ qurşağı bölgələrində yolların, arx və çayların kənarlarında, əkinlərdə, dincə qoyulmuş torpaqlarda, quru yamaclarda və s. yerlərdə geniş yayılmışdır. Təsərrüfatlarda əkilib-becərilən arpa (*Hordeum vulgare L*) növünün gövdəsi hamar olub 80-85 sm-ə qədər hündürlüyə çatır. Yem bitkisi kimi dənlərindən və küləşindən

heyvandarlıqda istifadə olunur, eləcə də çörək bişirmədə və piyvə hazırlanmasında istifadə edilir.

Xalq təbabətində böyrək və sidik yollarındaki iltihabların, qum və daşların təmizlənməsində, prostat vəzin böyüməsinin və əsəbi qusmaların qarşısının alınmasında istifadə olunmuş və indi də öz əhəmiyyətini saxlamışdır. Müalicə məqsədilə arpa dənəri çay dəmləməsi kimi və ya narınladılmış halda yeməkdən 20-30 dəqiqə öncə daxilə qəbul edilir. Arpa dənələrini cücərdib, onun ilk kiçik cücərtilərindən də döyülmüş-əzilmiş halda qida və dərman kimi istifadə etmək olar. Arpanın bütün növləri faydalı sayılır.

### ●Ayrıqotu (*Agropyrum Gaertn*)

Taxıllar fəsiləsinə aid olan Ayrıqotu cinsi yabani halda bitən çoxillik ot bitkisidir. Ayrıqotu cinsinin dünya ölkələrində yayılmış 50-yə qədər növü məlumdur ki, onlardan Azərbaycanda 15 növünə təsadüf olunur. Bunlardan sürünən ayrıqotu (*Agropyrum repens* L) növü ən çox yayılmışdır. Sarımtıl ağ rəngli sürünən kökümsovlara malikdir. Kökümsov gövdə üzərində çoxlu sayda tumurcuqlar olur ki, həmin tumurcuqlardan yerüstü gövdələr əmələ gəlir və asanlıqla torpaq üzərinə çıxaraq inkişaf edir. Dik duran gövdəsi hamardır. 80 sm və daha çox hündürlüyə çata bilir. Gövdədə yarpaqlar öz qınları ilə oturur. Yarpaqlar yaşıl və ya göyümtül rənglidir, xətvəri və düz ayalıdır. Alt tərəfdən hamar, üst tərəfdən isə hamar deyil. Çiçəkləri sünbül tipli çiçək qrupunda toplanmışdır. Çiçəklər 15-20 sm uzunluğuna çatır. Hər bir sünbül sünbülcüklərdən təşkil olunmuşdur. Hər sünbülcüklər 5-10 çiçəkdən ibarətdir. İyun-avqust aylarında çiçəkləyir və dən əmələ gətirir.



Ayrıqotu həm toxumları, həm də sürünən kökümsovları vasitəsilə sürətlə artıb çoxala bilir. Pis becərilmiş torpaqlarda ayrıqotu bəzən elə çoxalır ki, həmin sahəni əkin üçün yararsız hala salır. Azərbaycanda aran və dağlıq bölgələrdə dirriklərdə, çəmənliklərdə, üzümlüklərdə arx kənarlarında alağ otu kimi yayılmışdır. Ayrıqo tunu bəzən çayırda (Cynodon) qarışıq salanlar olur. Doğrudur, hər ikisi eyni fəsiləyə aid oxşar bitkilər olsalar da onların hər birinin fərqli xüsusiyyətləri vardır. Ayrıqotunun yarpaqları enli və uzun, kökümsovları isə yoğunudur. Ayrıqotu köklərini yaz və payızda yığıb qurudur, ümumi qaydalarla istifadə edirlər. Hələ çox qədimdən ayrıqotu kökləri sidik sökdürücü, böyrək və sidik yollarının təmizlənməsi, daşların salınması, iltihabların aradan qaldırılması kimi xəstəliklərin müalicəsində xalq təbabətinin yaxın köməkçisi olmuşdur.

### ●Paxla (phaseolus L)

Bu bitki lobya, fasulye və s. adlarla da tanınır. Ona bir çox ölkələrdə yabani və mədəni halda rast gəlinir. Paxla və ya adi lobya cinsi kimi tanınan bu bitkinin 150-dən artıq növü məlumdur ki, onlardan üç növü Azərbaycanda əkilib-becərilir. Bunlardan biri hamının tanıdığı kimi adi lobyadır (phaseolus vulqaris L). Paxla cinsinə daxil olan bütün növlər eyni dərəcədə əhəmiyyətlidir. Onlar çox oxşar quruluşa malik olub eyni bir fəsiləyə, yəni paxlalılar fəsiləsinə aiddir. Hamısının meyvəsi paxlameyvə adlanır. Çiçəkləri oturmuş kəpənəyi xatırladır. Kökləri mil köklüdür. Gövdələri dik duran və sarmaşan olur. Paxla və adi lobya ərzaq və dərman bitkisidir. Adətən çiçəklərindən dərman kimi, meyvələrindən qida kimi istifadə

edilir. Paxla (adi lobya) birillik bitki olub sarıyan gövdəyə, üçlü mürəkkəb yarpaqlara, salxım tipli çiçək qrupuna malikdir. Hündürlüyü 1-2 metr və daha çox olur. Bitkinin nəzəri cəlb edən çiçək qrupunda 2-6 ədəd çiçək olur. Hər çiçəyin kassası zəngvaridir. Çiçək tacı ağ, çəhrayı və bənövşəyi rəngdə olur. Çiçək yanlığı ikiqatdır, beşüzlüdür, 5 ədəd kasa yarpağı və 5 ədəd ləçək yarpaqları vardır. Lakin çiçək ləçəkləri müxtəlifdir. Kasa yarpaqları və ləçəklərinin ikisi bitişik haldadır. Çiçək tacının arxa ləçəyi böyükdür. Çiçək tacını yanlardan eyni böyüklükdə iki ləçək əhatə edir. Çiçəkdə erkəkciklərin sayı 10 ədəd, dişiciyin sayı birdir. Meyvəsi paxlameyvədir və sallaq vəziyyətdə yerləşir. Paxlameyvənin içərisində tayıqlar üzərində 2-8 toxum yerləşir.

Dərman məqsədilə xalq təbabətində çiçəklərindən sidik yollarının təmizlənməsində, böyrək iltihablarının aradan qaldırılmasında, böyrəkdən qum və daşların salınmasında istifadə edilir. Qeyd edək ki, paxlanın bir növü olan acı paxla deyilən yabani ot bitkisinin çiçəkləri də bu məqsədlə işlədilə bilər. Hər hansı bitkinin çiçəyini onun çiçək açan vaxtında yığıb az kölgəli yerdə qurudub şüşə qablarda saxlamaqla hər bir vaxtda istifadə etmək olar.

### ●Cəfəri (*Petroselinum hortense* Hofm.)

Cəfəri bitkisi petruşka, medenuvaz adları ilə də tanınır. Çətirçiçəklilər fəsiləsinə aid olan bu bitkinin hündürlüyü torpaq – iqlim şəraitindən asılı olaraq 30-100 sm ola bilər. Ona yabani və mədəni halda bir çox dünya ölkələrində təsadüf olunur. Bu ot bitkisi əsasən, tərəvəz bitkisi olaraq əkilib becərilir. Onun bütün hissələri qida kimi yeyilir və ya ədviyyat kimi

xörəklərə qatılır. Xoşa gələn qoxusu ilə seçilir. Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan bu bitki şəfaverici kimi istifadə olunmuş və indi də öz əhəmiyyətini saxlamışdır. İki illik və ya çoxillik bu bitki toxumları ilə çoxalır. Həyatının birinci ili kök və yerüstü hissələr əmələ gəlir. Həyatının ikinci ili çiçəkləyir və toxum əmələ gəlir. Yerüstü hissəsi 6-8 ədəd uzun yarpaq saplağı əmələ gətirir. Hər belə saplağın yarısından yuxarı hissəsində qarşı-qarşıya dayanan nisbətən qısa saplaqlı yarpaqlar yerləşir ki, həmin yarpaqlar tək yarpaqla tamamlanır. Yarpaqlar üçlü və kənarları kiçik parçalanmış haldadır. Çiçəklənməzdən öncə uzun yarpaq saplaqları arasında çiçək zoğu əmələ gəlir və yuxarıya doğru qalxır. Həmin çiçək zoğu üzərində bir neçə çətir çiçəklər əmələ gəlir. Belə çiçəklər mürəkkəb çətir adlanır. Çiçəkləmədən sonra kiçik toxumlu meyvələri əmələ gəlir. Cəfəri meyvəköklü tərəvəz bitkisidir. Onun torpaqaltı meyvəkökləri çox halqalanmış, şişkinləşmiş, hamar olmayan və ağ rəngli, üzərində çoxlu yan kökləri olan kök sistemi vardır. Yaxşı becərilmiş torpaqlarda meyvəköklərin uzunluğu 20-25 sm və daha çox dərinliyə gedə bilər.

Hələ çox qədimdən xalq təbabətində dərman bitkisi kimi onun yarpaqlı və köklü formalarından istifadə olunmuşdur. Bu məqsədlə ondan böyrəklərdə qum və daşların salınmasında, cinsi zəiflikdə, yüksək qan təzyiqinin salınmasında, qaraciyər şişlərinin aradan qaldırılması kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilmişdir. Bununla yanaşı bəzi müəlliflərin məlumatlarına görə böyrək iltihabı olanlar cəfəridən çox yeməməlidirlər. Dərman məqsədilə cəfərinin kökündən, torpaqüstü hissələrindən, toxumlarından yaş və ya qurudulmuş halda çay dəmləməsi kimi səhər-axşam bir stəkan olmaqla fasilələrlə istifadə edilə bilər. Digər bitki çaylarının tərkibinə də qarışdırıla bilər.

### ● Qırxbuğum (*Polygonum aviculare* L)

Əvəlikçiçəklilər (polygonaceae) fəsiləsindən olan birillik ot bitkisidir. Dünyanın bir çox ölkələrində yabani halda yayılmış, yerə sərilən və ya dikduran qol-budaqlı gövdəyə malik ot bitkisidir. Gövdəsi və bütün qol-budaqları çoxlu buğumlardan ibarətdir. Kiçik ellepsvari yarpaqları və nəzərə çətin çarpan çəhrayı rəngli xırda çiçəkləri vardır. Əsasən iyun ayından payıza qədər çiçəkləməsi davam edir. Çiçəkləmədən sonra üçküncü kiçik toxumlar əmələ gəlir. Azərbaycanda aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə çox yayılmışdır. Ona yol kənarlarında, münbit və münbit olmayan torpaqlarda, həyatyanı sahələrdə və s. yerlərdə təsadüf olunur.

Bəzən qırxbuğum bitkisini digər bir bitki olan qatırquyruğu bitkisi ilə qarışıq salanlar olur. Bilmək gərəkdir ki, qırxbuğum əsil kök, gövdə, yarpaq, çiçək və meyvəsi olan çiçəkli bitkilərə aid olduğu halda, qatırquyruğu isə sporlu bitkilərə aiddir. O, sporlarla çoxalan, həqiqi yarpaq, çiçək və toxumdan məhrumdur (bu bitkinin təsviri və şəkli də kitabımızda göstərilmişdir). Qırxbuğum sidikqovucu bitki kimi hələ çoxdandır ki, elmi təbabətə və xalq təbabətinə məlumdur. Ondən böyrək daşlarının, sidik yollarının, sidik kisəsi və öd kisəsi xəstəliklərinin müalicəsində istifadə edilməkdədir. Bu bitkidən həmçinin vərəm xəstəliyinin, daxili qanaxmalar, yüksək qan təzyiqi kimi xəstəliklərin müalicəsi barədə bir çox mənbələrdə geniş məlumatlar verilmişdir. Dərman məqsədilə qırxbuğum çiçəkləyən zaman onun yerüstü hissələri yığılıb qurudularaq çay dəmləməsi kimi yeməkdən qabaq gündə 2-3 dəfə içilir. Qırxbuğum çiy və ya bişirilmiş halda qida kimi də yeyilir. Belə qəbul qan təzyiqi yüksək olanlar üçün daha faydalı sayılır.

**●Altınbaşaq otu (*Solidago officinalis*)**

Bir çox ölkələrdə şəfaverici kimi tanınmış bu bitki yəhudi otu və altınsa adlarla da tanınır. Çoxdan bəridir ki, xalq təbabətində böyrək daşlarının salınmasında, sidik kisəsi və sidik yolları iltihabında, yaraların sağalmasında, qarqara etmək yolu ilə boğaz, udlaq və qırtlaq iltihablarında, qaraciyər, astma və boğmaca kimi xəstəliklərin müalicəsində işlədilməkdədir.

Altınbaşaq otuna bizim ölkəmizdə dağ və dağətəyi bölgələrdə: meşə ətəklərində, meşə talalarında, xəndəklərdə, yastanlarda, ağacları kəsilmiş ərazilərdə və s. rast gəlinir. Yayıldığı ərazidən asılı olaraq çiçəklərlə birlikdə gövdəsinin hündürlüyü 30-100 sm ola bilər. Çox illik ot bitkisidir. Erkən yazda cücərib inkişaf edir və iyun-iyul aylarında çiçəkləyir. Tüklü gövdəsi üzərində qızılı sarı rəngli çiçəkləri nəzəri cəlb edir. Hər çiçək oxu ensiz və uzun yarpaqların qoltuğundan çıxır. Yuxarıda olan yarpaqlar aşağıda yerləşən yarpaqlardan bir qədər kiçik olur. Bəzən altınbaşaq otu ilə Altın otunu (*Helichrysum arenarium*) qarışıq salanlar olur. Bilmək lazımdır ki, Altınotu (solmazçiçək) alçaq boylu 50-60 sm hündürlüyü olan birillik bitkidir. Onun da çiçəkləri qızılı sarı rənglidir. Bu bitkidən də böyrək daşlarının salınmasında, sidik yolları iltihabında və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur. Altınbaşaq otu hər növ böyrək xəstəliyində çox faydalı bitki sayılır. Müalicə məqsədilə çay hazırlayan zaman bir çay qaşığı qurudulub və narın hala salınmış bitki kütləsini bir stəkan qaynar su hesabı ilə 10-15 dəqiqə dəmləyib süzdükdən sonra gündə 2-3 dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq ilıq halda bir stəkan qurtum-qurtum içmək olar.

**•Gicitkən (Urtica dioica L)**

Bu bitki demək olar ki, bir çox ölkələrdə yabani halda yayılmış çoxillik ot bitkisidir. Qardaş Türkiyədə isırqan otu adı ilə çox tanınır. Gicitkən (urticaceae) fəsiləsindəndir. Azərbaycanda gicitkən cinsinin 3 növünə təsadüf olunur. Demək olar ki, ölkəmizdə aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə çox geniş yayılmışdır. Əsasən dağ çayları və dərə kənarlarında, su tutan yerlərin yaxınlığında və rütubətli yerlərdə çoxluq halında yayılmışdır. Gicitkən kökümsovlu bitkidir. Şaxəli kökümsovları vasitəsilə torpaq altında sürünərək yayıla bilir və yeni-yeni yerüstü zoğlar əmələ gətirir. Dikduran qollu-budaqlı və dördküncü gövdələri torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 60-100 sm və daha çox hündürlüyə çata bilir. Yerüstü gövdəsi üzərində qarşı-qarşıya yerləşmiş uzun saplaqlı yarpaqlar və hər qoşa yarpaqların arasında isə iki-iki olmaqla kiçik yarpaqlar yerləşir. İyun-avqust aylarında payıza qədər çiçəkləyir. Xırda yaşıl rəngli çiçəkləri budaqların qoltuğunda sünbül kimi toplanmışdır. Meyvələri ağımtıl kürəcikşəkilli və birtoxumludur. Bitkinin yerüstü gövdə və yarpaqları başdan-başa sərt tükcüklərlə əhatə olunmuşdur. Tükcüklər insanın əlinə və bədəninə toxunduqda həmin yerdə acışma və qaşınma baş verir. Bu ona görədir ki, bitkinin bədənində, əsasən tükcüklərdə qarışqa turşusu və ya formika adlanan – (HCOOH) üzvi turşu vardır ki, bu turşu da öz qıcıqlandırıcı-acışdırıcı təsirini göstərir.

Gicitkən xalq təbabətinə çoxdan məlum olmuşdur. Ondan öd və böyrək daşı xəstəliklərində, revmatizm, ekzema, şəkərli diabet, babasil kimi xəstəliklərdə istifadə edilmiş və indiyə qədər öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Müalicə məqsədilə ondan yaş və ya qurudulmuş halda istifadə olunur. Bu məqsədlə

bitkinin yarpaq və cavan hissələri, toxumları yay fəslində toplanıb az kölgəli yerdə qurudulur. Ona görə ki, onun tərkibində olan B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, K vitaminləri və digər maddələr qoruna bilsin. Qurudulmuş bitki hissələrindən çay dəmləməsi kimi gündə 2-3 dəfə içmək, yaş vaxtı isə şirəsindən və ya çay dəmləməsindən istifadə etmək olar.

### ●Turp (*Raphanus L.*)

Xaççiçəklilər fəsiləsindən (*Cruciferae*) olan turp cinsinin 9 növü məlumdur. Onlar yabani və mədəni bitkilərdir. Bunlardan Azərbaycanda 3 növünə təsadüf olunur. Turp (*Raphanus sativus*) bir və ya ikiillik bitkidir. O meyvəköklü bitki adlanır. Yoğunlaşmış köklər formasına və rənginə görə ağ, qırmızı, bənövşəyi, qara rəngli olur. Turp əsasən əkilib- becərilən bitkidir. Onun yabani turp, bayır turpu kimi özü yayılan növləri də vardır. Ağ turpun gövdələrinin hündürlüyü torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 50-60 sm və daha çox ola bilər. Budaqlanandır, gövdə və yarpaqları sərt tüklərlə örtülmüş olur. Gövdənin aşağı yarpaqları uzunsov və lələkvari bölümlüdür, yuxarı yarpaqları isə tamdır. Yarpaqlar qarşı-qarşıya yerləşir. May-iyun aylarında çiçəkləyir. Çiçəkləri ağ, çəhrayı və ya bənövşəyi rəngli olub, salxım tipli çiçək qrupunda toplanmışdır. Çiçəkləmədən sonra buynuz tipli meyvə əmələ gəlir. Meyvələr şişkin vəziyyətdə olub içərisində mixəyi rəngli toxumlar yerləşir. Əsasən bu bitkilər toxumlarla çoxaldılır. Turpun yeyilən hissəsi onun torpaqaltı meyvəkökləridir. Yarpaq və cavan zoğları da yeyilə bilər. Ağ turpda C vitamini, fosfor, dəmir, kükürd və yod duzları olduğundan çox faydalı qida və dərman bitkisidir. Turp sidik sökdürür. Böyrəkdə olan mikrobları öldürür, qum və öd daşlarının tökülməsinə

yardımcı olur. Qaraciyər xəstəliklərində faydalıdır, həmçinin həzm prosesini asanlaşdırır və qəbizliyi aradan qaldırır. Xalq təbabəti bu faydalı bitkidən həmişə istifadə etməyi lazım bilir. Turpun istifadə qaydası onun qida kimi yeyilməsi və ya meyvəköklərindən şirə çıxarıb içilməsidir.



## Sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər

İnsan sağlamlığının əsası bir çox hallarda sinir sistemi ilə (beyin, onurğa beyni və onlardan çıxan sinirlər) bağlıdır. Sinir sisteminin özünün xəstələnməsi digər xəstəliklərə yol açır. Ona görə də sinir sistemi üzvlərinin sağlam olması qayğısına qalmaq gərəkdir. Bu sahədə də xalq təbabətinin öyrəndiyi bir çox bitkilər məlumdur. Belə bitkilərdən bir neçəsinin adlı siyahısını sizlərə təqdim edərək, bəzi nümunələr haqqında bir qədər geniş bilgi vermək istəyirəm.

- Yemişan (*Crataegus* L)
- Boymadərən (*Achillea millefolium*)
- Dazı otu (*Hypericum perforatum* L)
- Qoz və ya cəviz ağacı (*Juglans regia* L)
- Dəfnə (*Laurus nobilis* L)
- Şüyüd (*Anethum graveolens* L)
- Dəvədabanı (*Tussilago farfara* L)
- Damotu (*Leonurus gulnduelobatus* Gibib)
- Qarabaşotu (*Lavandula stoechas*)
- Ənginar (*Cynara scolymus* L)
- Gül kələmi (*Brassica Oleracea* var. *Cauliflora* L)
- Lavanda (*Lavandula angustifolia*) və ya *Lavandula officinalis*
- Ərik (*Armeniaca* Mill)
- Pişikotu (*Valeriana*) –Kediotu
- Kəklik (*Tyumus vulqaris*)
- Zirə (*Carum carvi*) və ya Kimyon
- Quşqonmaz (*Asparagus officinalis*)

- Naringi (*Citrus unshiu* M.) Mandalina
- Oğulotu (*Melissa officinalis*)
- Nanə (*Mentha piperita* L.)
- Çuğundur (*Beta Vulgaris hostensis* L.)
- Çobanyastığı (*Matricaria chamomilla*)
- Pırasa (*Allium porrum*)
- Razyana (*Foeniculum vulgare* L)
- Tərə (*Lepidium sativum*)
- Bodurotu (*Marcidenia eresta*)
- Vanil (*Vanila planifolia*)
- Yonca (*Oxalis Acetosella*)
- Üzərlik (*Peganum harmola* L)
- Aslan pəncəsi (*Alchemilla Vulgaris*)

### •Dazı otu (*Hypericum perforatum* L)

Dazı (*Hypericaceae*) fəsiləsindən olub Dəliboy və ya Zveroboy, Kantaron otu, Qanotu, Qılıcotu, Mayasilotu, yara otu, Minbirdəlik otu, sarı kantalon kimi müxtəlif adlarla da tanınan şəfaverici bitkidir. Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan bu bitki torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 30-80 sm və daha çox hündürlüyü olan çoxillik ot bitkisidir. Adətən gövdəsi ikihaçalı olur və haçalardan zoğlar inkişaf edərək budaqlanır. Hər zoğ üzərində bitkinin qarşı-qarşıya düzülən kiçik saplaqsız yarpaqları olur. Zoğların yuxarı hissəsində qızılı sarı çiçəklər yerləşir. Hər bir çiçək 5 ləçəkdən ibarət çiçək tacını əmələ gətirir. Hər bir çiçəkdə çoxlu sayda erkəkciyəklər və bir dişicik vardır. Meyvələri üçkünclü qutucuqdan ibarətdir. Şəraitdən asılı olaraq dazı otu iyun-avqust aylarında çiçəkləməkdə davam edir. Dazı otunu tanımaq üçün onun yarpağını qırıb işi-

ğa tutduqda üzərində yağ damcılarını parlaq nöqtələr halında görmək olar. Eləcə də tam açılmış bir çiçəyi barmaqlar arasında əzdikdə ondan qırmızı bir maye axdığını görmək olar.

Daziotunun tərkibində olan bu yağlı şirənin olmasına görədir ki, onu xristianlıqda "İsanın xaç qanı, Tanrı qayrası otu və Peyğəmbər qanı" kimi adlarla da adlandırmışlar. Xalq təbabətində daziotuna hər dərddə dəva olduğu söylənilmişdir. Belə ki, onun yeraltı və yerüstü hissələrindən çay dəmləməsi, narın toz halında kapsul və tablet hazırlanaraq istifadə olunur. Daziotu kütləsi üzərinə zeytun yağı əlavə edib 4-5 həftə ərzində hazırlanmış yağ məlhəmi, bir litr konyaka 2-3 ovuc kantaron əlavə edilərək 14 gün ərzində hazırlanmış ekstraktı çox faydalı dərman sayılır. Sinir sistemi xəstəlikləri, mədə-bağırsaq, böyrək və s. əhəmiyyətli şəfavericidir. Onun məlhəmi bir çox açıq yaraların tez sağalması üçün ən yaxşı vasitədir.

Bir çox dünya ölkələrində yayıldığı kimi Azərbaycanda da aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə geniş yayılmışdır. Ona çəmənlik-otluq, kolluq, meşə tarlalarında, yamaclarda və yol kənarlarında çox rast gəlinir. Daziotu çiçək açan vaxtı iyun-iyul aylarında toplanıb qurudulur. Yuxarıdakı qaydalar kimi çay dəmləyib yeməkdən öncə gündə 2-3 dəfə içilərsə faydası bilinər.

### ●Pişikotu (*Valeriana officinalis*) – Kediotu

Bu bitki valeriane, valeriana, Garden heliotrope kimi adlarla da tanınır. İkiləpəlilər sinifinin pişikotukimilər fəsiləsinin pişikotu cinsinə aid olub, bir çox növü vardır. Ən çox tanınan növü tibbi pişikotudur. Bundan başqa böyük yarpaqlı pişiko-

tu, kiçik pişikotu, dağ pişikotu kimi növləri bir çox ölkələrdə yayılmış və uzaq vaxtlardan bəri xalq təbabətində və elmi təbabətdə özünə yer tapmışdır. Pişikotu əsasən sinir sisteminin müalicəsində və sinirlərlə əlaqəli olan bütün xəstəliklərin müalicəsində, yaraların sağalmasında, şəfaverici bitki kimi işlədilməkdədir. Bundan başqa ürək-damar, yüksək qan təzyiqi, astma, mədə-bağırsağ və qəbizlik kimi xəstəliklərin ən yaxşı müalicə vasitəsi sayılır. Pişikotu və ya valerian yabanı halda və mədəni halda yayılmışdır. O rütubətli və münbit torpaqlarda yaxşı inkişaf edib böyüyən çoxillik bitkidir.

Pişikotunun Avropada, Orta Asiyada, Yaponiyada, Türkiyədə və digər ölkələrdə bir çox növləri geniş əkilib-becərilir. Torpaq-iqlim şəraitindən və növündən asılı olaraq hündürlüyü bir neçə santimetrdən 2 metrə qədər çata bilər. Məsələn, tibbi pişikotusu 1-1,5 metr yüksəklikdə, digər növlər isə 50 sm ola bilər. Nəmli torpaqlara tələbatları daha çox olduğu üçün alçaq və çökəklik yerlərdə, nohurların kənarlarında, su axarlarına yaxınlıqda daha çox təsadüf olunur. Kedi otunun gövdəsi silindrşəkilli və içərisi boşdur. Gövdənin rəngi qəhvə rəngli və ya qırmızımtıl çəhrayıdır. Yarpaqları tək lələkvarı mürəkkəb yarpaqlar olub, ümumi saplaq üzərində qısa saplaqlarla qarşı-qarşıya yerləşmiş və tək yarpaqla tamamlanmışdır. Üst yarpaqları gövdədə qarşı-qarşıya oturmuş olur. Alt yarpaqlar oval şəkilli və kənarları dişlidir. Üst yarpaqlar kiçik və kənarları bütövdür. Çiçəklər salxım çiçək qrupunda yerləşmişdir. Çiçək tacı ağ və ya çəhrayı rəngli kiçik ləçəklərdən ibarətdir. Kök sistemi silindrik və ya yumuru formada olub, üzərində çoxlu yan köklər əmələ gəlmiş olur. Pişikotunun bütün orqanlarından istifadə olunur. Bu məqsədlə pişikotunun kökündən çay dəmləməsi, məhlul, həb və ya toz halında istifadə olunur.

Pişikotundan həm tək halda, həm də dazıotu (kantaron) və digər faydalı bitkilərlə qarışıq halda çay dəmləməsi hazırlamaq olar.

Bu faydalı bitkini apteklərdən və ya bitki satışı məntəqələrindən əldə etmək olar. Valerian kökündən çay hazırlamaq üçün qurudulub narınladılmış halda bir çay qaşığını bir stəkan qaynar suda 10-15 dəqiqə dəmləyib gündə 2-3 dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq içmək lazımdır.

### ●Qarabaşotu (*Lavandula stoechas*)

Türk dilində Karabaşotu adlanan bu faydalı bitki karabaş lavantası, Fırkan çiçəyi, keşişotu, French Lavender, Lavende kimi adlarla da tanınır. Qarabaşotu haqqında qardaş türk alimlərindən Əhməd Merangi, Ömər Coşqun və mərhum Atabəy Güveloğlunun araşdırmaları, bu bitkidən yan keçməməyə əsas verir. Qarabaşotu bir çox ölkələrdə həm yabanı, həm də mədəni halda yayılmış çoxillik ot bitkisi-dir. Bu bitki cinsinin bir çox növləri eyni və oxşar müalicə təsirinə malikdir. *Lavandula stoeshas* (qarabaşotu) kökümsovlu bitki olub kökümsovları ilə çoxala bilir. Bəzi növlərində yerüstü hissələri aşağı tərəfdən odunlaşmış olur. Yayıldığı və becərildiyi ərazilərdən asılı olaraq boyu 50-60 sm-ə çatır. Gövdələri tüklərlə örtülmüşdür. Yarpaqları uzun və nazikdir. Çiçəkləri mavi və ya moruğu rənglidir və gövdənin yuxarı hissəsində yerləşir. Qara tuta bənzər formadadır. Çiçək qrupu üzərində sonradan əlavə çiçəklər çıxır ki, onlar körpə çiçəklər adlanır və sanki oturmuş kəpənəyi xatırladır. Həmin çiçəklər tez bir vaxt ərzində quruyub tökülür.

Qarabaşotu isti və quraqlıq yerlərdə inkişaf edə bilir. Rütubətə az tələbkardır. Bitkini iyun-iyul aylarında çiçəkləmə vaxtı yığmaq olar. Bu faydalı bitkini apteklərdən və ya bitki satışı məntəqələrindən əldə etmək olar. Dərman məqsədilə qurudulmuş yarpaq və çiçəklərdən 10 qram götürüb 0,5 litr qaynar suda 15 dəqiqə dəmləyib, yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq gündə 2-3 dəfə ilıq halda qurtum-qurtum içmək lazımdır. Bu çay sinir sistemi, ürək və qan-damar sistemi, sidik yolları, səs telləri infeksiyası xəstəlikləri olanlar üçün daha faydalıdır. Qarabaşotu həmçinin yarasagaldıcı, siqareti tərgitmək, dəri səpkiləri kimi xəstəliklər və vərdişlər üçün də çox faydalı bitkidir.

### ●Üzərlik (*Peganum harmala* L)

Üzərlik və ya nəzərotu adlanan bu bitki sədəfotukimilər fəsiləsindəndir. Şəraitdən asılı olaraq onun hündürlüyü 30-80 sm və daha çox ola bilən çoxillik ot bitkisidir. Çox uzaq keçmişdən bəri xalq təbabətində və elmi təbabətdə üzərliyin yaşıl hissələri və toxumları istifadə olunmaqdadır. İnsanlar özlərini nəzərdən qorumaq üçün onu dəmir qablarda yandıraraq tüstüsünü ətrafa yayırlar. Bu adət əslində bir müalicə vasitəsidir. Çünki üzərliyin tərkibində olan alkaloidlər şüasındırıcı və müalicəvi təsir göstərir. Üzərlikdən sinir sistemi xəstəliklərində, yüksək qan təzyiqinin düşürülməsində, mədə və qulunc ağrılarında geniş istifadə olunur. Nəzərotu (üzərlik) bitkisi istisevən bitkidir. Ona bir çox ölkələrdə, Afrikada, Asiyada və Amerikanın isti yerlərində çox rast gəlinir. Bu bitki ölkəmizdə də bir çox bölgələrdə yabani halda geniş yayılmışdır. Üzərlik qol-budaqlı gövdəlidir. Zoğlarda (gövdədə) yar-

paqlar növbə ilə düzülür. Yarpaqların kənarları kəsik-kəsikdir. Zoğların uclarında tək-tək yerləşən xırda yaşılımtıl ağ rəngli çiçəkləri görmək olar. Onlar kasacıq içərisindədir. Hər kasacıq 5 kasa yarpaqlarından ibarətdir. Çiçəkləmədən sonra bitkinin basıq kürə şəklində meyvələri əmələ gəlir. Meyvənin içərisində qonur-boz rəngli çoxlu toxumlar olur. Bitkinin çiçəkləməsi iyun-iyul aylarına təsadüf edir. Üzərlik toxumlarından elmi təbabətdə müxtəlif preparatlar alınır. Qeyd etmək lazımdır ki, üzərlik toxumlarından istifadə etdikdə ondan az dozada qəbul edilməlidir. Bu məqsədlə gün ərzində səhər və axşam yeməkdən sonra bir çay qaşığı narınladılmış və ya bütöv halda bir stəkan su ilə içilə bilər.

### ●Zirə və ya Kimyon (*Carum carvi*)

Bu bitki kümmel, şəfalı kimyon, Misir kimyonu kimi adlarla da tanınır. Bitkinin 25-dən artıq növü məlumdur. Ərəb kimyonu adlanan növün çox uzaq bir tarixçəsi məlumdur. Misirlilər bir növ kimyondan üç min ildən bəri istifadə etmişlər. Xalq təbabətində ondan sinir yatışdırıcı, əsəbi başdönmələrində, yüksək qan təzyiqinin düşürülməsində və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilmişdir. Kimyonun əsasən yerüstü hissələrindən, meyvə və toxumlarından (*Carvi fruktus*) və yağından (*carvi aetheroleum*) istifadə olunmaqdadır.

Kimyonun əsl vətəni Misir sayılır. Lakin ona Türk kimyonu kimi bilinən (*Cuminum cyminum*) növü Türkiyənin bir çox yerlərində becərilməkdədir. Türklər uzaq keçmişdən öz yeməklərində ədviyyat olaraq kimyon toxumu işlətməkdədir. Azərbaycanda az yayılmışdır. Bəzi fərdi təsərrüfatlarda əkilib becərilir. Ümumiyyətlə kimyon bitkisi çətirçiçəklilər fəsilə-

sinə aid olan birillik ot bitkisidir. Mil şəkilli kök sisteminə malik, şəraitdən asılı olaraq hündürlüyü 20-40 sm və daha çox ola bilir. Gövdə üzərində yarpaqlar dar incə lentlər halında parçalanmış vəziyyətdə olur. Çiçəkləri 3-5 saplı çətir çiçəklərdir. Çiçək tacı kiçik ağ və ya bəzən çəhrayı rəngli və yumurtavarı 5 ədəd tac yarpaqlarından ibarətdir. Meyvələri oval şəkilli olub hər meyvə kapsulunda iki toxum olur. Toxumları iti və xoş qoxuludur. Bu onun tərkibində olan uçucu yağların olmasından irəli gəlir.

Müalicə məqsədilə kimyon toxumu və yağını bitki satışı məntəqələrindən və ya apteklərdən əldə etmək olar. Bu məqsədlə səhər və axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq 1 çay qaşığı kimyon yağını bir stəkan su ilə içmək faydalıdır. əgər kimyon toxumlarından istifadə olunarsa, bu zaman toxumları narınladıb toz halına salmaq, onu da eyni qayda ilə qəbul etmək lazımdır. Kimyon bitkisi toxumları ilə asan çoxala bilər. Bu faydalı bitkini əkib-becərməklə toxum əldə etmək və genişləndirmək olar.

### ●Ərik bitkisi (*Armeniaca Mill*)

Ərik və ya qaysı adı ilə tanınır. Bu bitki gülçiçəklilər fəsiləsinə aid olan çoxillik ağac bitkisidir. Onun bir neçə növü məlumdur. Yabani və mədəni halda yayılmış və bir çox ölkələrdə əkilib-becərilir. Ərik cinsinin növlərindən Adi ərik (*Armeniaca Vulqaris Zam*), yabani halda bitən Yapon əriyi və Çin əriyi (*Armeniaca mume sieb*), Yabani halda bitən Mancur əriyi (*Armeniaca manshurica koche*), bir çox ölkələrdə bağlarda mədəni halda becərilən və yabani halda rast gəlinməyən kələ-kötür meyvəli ərik, tüklü ərik və s. (*Armeniaca dasycar-*



pa pers) kimi növləri, eləcə də ərik bitkisinin becərilən bütün sortları eyni dərəcədə faydalı və şəfaverici bitkilər sırasındadır. Hələ uzaq keçmişdən bəri ərik meyvəsindən sinirləri qüvvətləndirmək, zehni yorğunluğu aradan qaldırmaq, ürəyi qüvvətləndirmək, qaraciyər şişini aradan qaldırmaq, qəbizliyi aradan qaldırmaq kimi xəstəliklərə qarşı işlədilməkdədir. Cinsindən, növündən və sortundan asılı olaraq ərik bitkisinin hündürlüyü müxtəlifdir.

Adi ərik (*Armeniaca Vulgaris* zam) yarpaqlarını qışda tökən və 6-16 metr hündürlüyü olan qol-budaqlı bitkidir. Onun yarpaqları gövdə üzərində növbəli düzülmüş sadə yarpaqlardan ibarətdir. Sortundan asılı olaraq yarpaqlar ürəkşəkilli, böyrəkvari, yumurtavari, ellepsvari və s. formalı olur. Ərik birevli, ikicinsli bitkidir. Hər bir çiçəyin kasaçıq yarpaqları 5 ədəd olub, ona müqabil də çiçək tacının ləçəklərinin sayı da 5 ədəddir. Ləçəkləri rənginə görə ağ və ya çəhrayı rənglidir. Çiçəyin hər birində bir ədəd dişicik və onu əhatə edən çoxlu sayda erkəkciklər vardır. Çiçəklər qısa saplaqlı olub gövdəyə bitişmiş vəziyyətdədir. Tozlanmadan sonra onun ətli və çəyirdəkli meyvəsi əmələ gəlir. Meyvələr sortdan asılı olaraq tez, orta və gec yetişən olur. Ərik meyvələri sortdan asılı olaraq sarımtıl, narıncı, qırmızımtıl və s. rəngdə ola bilər. Meyvələr formalarına görə yumurtavari, böyrəkvari və s. ola bilər. Dadlarına görə şirin meyxos və ya acı tamlı olur. Müalicə məqsədilə ərik meyvəsindən yaş və qurudulmuş halda istifadə edilir. Bu məqsədlə yeməkdən qabaq və ya sonra hər dəfə 10-15 ədəd və ya çox yemək olar. Ərik kompotu və ya vareniyesi də işlədilir. Ərik bitkisi toxumları ilə asan çoxala bilər. Bu qiymətli bitkini çoxaltmaq və faydalanmaq zəruridir.

**●Gül kələm (Brassica oleracea var. Cauliflora L)**

Bu bitki xaççiçəklilər fəsiləsinə aid olan, bir çox ölkələrdə tanınan və geniş əkilib-becərilən bitkidir. 4000 il bundan əvvəl becərilən kələm bitkisindən 100-dən çox qiymətli kələm sortları yetişdirilmişdir ki, onların içərisində gül kələminin xüsusi yeri vardır. Belə ki, kimyəvi tərkibinə görə başqa sortlardan üstündür. Gül kələmi birillik və ya ikiillik bitkidir. Bu bitkinin məhsuluna olan tələbatından asılı olaraq onu ildə iki dövrdə yetişdirirlər. Digər ölkələrdə olduğu kimi Azərbaycanın da bir sıra bölgələrində payız və qış tələbatı üçün may ayından noyabr ayına qədər, yaz tələbatı və toxumluq üçün arın bölgələrində sentyabr-noyabr, aprel və may aylarında gül kələminin səpin, əkin və yığım vaxtı keçirilir.

Gül kələminin qida maddələri və vitaminlərlə zəngin olan əsas hissəsi onun yarpaqlar arasında yerləşən ağ və ya sarımtıl rəngli çiçək zoğlarından əmələ gələn göbələyə oxşar dairəvi başcıq hissəsidir. Gül kələmi A, B, C vitaminləri ilə zəngindir ki, bunlar insan vücudu üçün zəruri və faydalıdır. Xaççiçəklilər üçün ümumi olan yarpaq və çiçək quruluşları gül kələminə də aiddir. Belə ki, onun da çiçəkləri salxımvarı çiçək qrupunda toplanmışdır. Onlar solğun sarı rəngdədir. Kasacıq və ləçəklərin sayı 4, dişicik 1, erkəkciyələrin sayı 6-dır ki, onlardan dördü uzun, ikisi qısadır. Meyvələri buynuzmeyvədir. Bütün kələm növlərinin yarpaqları, gövdələri və çiçəkləri yeyilir. Onlar eyni əhəmiyyətə malikdir. Lakin kimyəvi maddələrin və vitaminlərin miqdarına görə fərqlənirlər. Gül kələmi də digər sortlar kimi toxum və şitil əkinləri ilə becərilir.

**•Çuğundur (Beta Vulgarus hostensis L)**

Çuğundur bitkisi yabanı və mədəni halda bir çox ölkələrdə yayılmışdır. Çuğundur cinsinə (Beta L) daxil edilən 12-yə qədər növ məlumdur. Onlardan biri becərilən adi çuğundur və ya mətbəx çuğundurudur. Bu bitki tərəçičəklilər fəsiləsinə aid olan ikiillik ot bitkisidir. Kökləri meyvəköklüdür və turpa bənzər qalınlaşmışdır. Sortlardan asılı olaraq kökünün rəngi ağ, qırmızı, tünd qırmızı və s. rəngdə olur. Yarpaqları azacıq qalınlaşmış və uzun saplaqlıdır. Yarpaq ayalarının kənarları tam və ya dalğalıdır. Rənglərinə görə yarpaqlar tünd yaşıl, açıq yaşıl, qırmızımtıl və s. olur. Kökyanı yarpaqları yumurtavarı, gövdə yarpaqları uzunsov yumurtavarıdır.

Kökyanı (yarpaq rozeti) bitkinin birinci ilində əmələ gəlib kökün başcığında spiral şəkildə yerləşmişdir. Bitkinin ikinci ilində yarpaqlı zoğları və çiçək daşıyan gövdələri inkişaf edir. Bitkinin çiçəkləri iki cinsiyyətli olub, qrup halında toplanmışdır və yarpaqların qınında gövdələr (zoğlar) üzərində kipi oturur. Hər çiçək qrupu 2-6 çiçəkdən ibarətdir. Çiçək tacı yaşılımtıl rəngdə beş ləçəkdən ibarətdir. Çiçəkdə erkəkciyəklər dişicikdən əvvəl inkişaf etdiyindən öz-özünə tozlanma imkanı aradan çıxır və çiçəklər külək və həşəratlar vasitəsilə çarpaz tozlanır. Meyvələri bir-birilə bitişərək kələfcik əmələ gətirir. Həmin kələfciklər çuğundur toxumu adlanır. Hər kələfdə 2-6 toxum olur, buna görə cücərmə zamanı bir kələfdən bir neçə bitki əmələ gəlir. Çuğundurun tərkibində insan vücudu üçün dəyərlili olan B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C və PP vitaminləri, kalium, natrium, kalium və maqnezium mineralları vardır. Ümumiyyətlə adi çuğundurun aşağıda göstərilən: – şəkər çuğunduru, yem çuğunduru, tərəvəzçilik çuğunduru (qırmızı çuğundur.) kimi növləri eyni dərəcədə faydalı bitkilərdir.

Müalicə məqsədilə əsasən qırmızı (mətbəx) çuğundurunun şirəsi çıxarılıb içilər və ya bişirilmiş halda və ya xörəklərdə istifadə edilər. Xalq təbabətində qırmızı çuğundur sinirləri yatıran, qansızlığı aradan qaldıran, qaraciyərin müntəzəm işini təmin edən, mədə bağırsağın işini normaya salan və digər məqsədlər üçün işlədilmiş və öz əhəmiyyətini indi də saxlamaqdadır.

### ●Çobanyastığı (*Matricaria chamomilla* L)

Bu bitki papatya, ramaşka kimi adlarla da tanınır. Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən olan birillik ot bitkisidir. Bir çox ölkələrdə yabani və mədəni halda yayılmışdır. Onun Azərbaycanda əsas üç növünə təsadüf olunur. Bir növünün yarpaq və çiçəkləri kiçik, xoşa gəlməyən qoxusu və acı dadı olur. Səbət qrupunda çiçəklərin yerləşdiyi yataq isə qabarıq formada olur. Başqa növün yarpaq və çiçəkləri nisbətən iri olub, xoşiyli və xoşa gələn dada malikdir. Çiçək yatağı isə düz və ya bir qədər çökək olur. Üçüncü növ çobanyastığı özünün çəhrayı və ya qırmızı çiçək tacı ilə seçilir. Çiçək yatağı isə bir qədər çökək olur. Onun da iyi və dadı xoşagələndir. Bu növə əsasən hündür və sərin yerlərdə düzən və yamaclıq sahələrdə rast gəlinir.

Mil kök sistemində malik olan çobanyastığının az və ya çox budaqlanan gövdəsinin hündürlüyü növündən və torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 30-40 sm və daha çox ola bilər. Gövdədə növbəli yerləşən kəsik-kəsik lələkvari yarpaqları da növündən asılı olaraq böyük və kiçikliyinə görə fərqlənirlər. Yarpaq qoltuqlarından çıxan çiçək zoğları üzərində tək-tək halda ağ rəngli səbət şəkilli çiçəklər yerləşir. Səbətin

kənarlarında orta hesabla 12-20 ədəd ağ rəngli dilcik şəkilli ləçəklər düzülmüşdür. Səbətənin orta hissəsində sarımtıl rəngli borucuqlu çiçəklər yerləşmişdir. Çiçəklərin 5 erkəkcik və bir dişiciyi birləşmiş vəziyyətdə olur. Tozlanmadan sonra bitkinin dənəciklərindən ibarət meyvələri əmələ gəlir. Meyvələri yağlı olduğundan ondan yağ alırlar. (Buna papatya yağı da deyilir.) Dərman məqsədilə çobanyastığı çiçəklərindən və yağından istifadə olunur. Bitkinin çiçəkləri iyun-iyul aylarında yığılıb qurudulur.

Çoxdandır ki, çobanyastığının sinir yatırıcı, mədə bağırsağı rahatlandırıcı, boğaz və diş əti iltihablarını aradan qaldıran və s. xüsusiyyətləri xalq təbabəti və elmi təbabətə məlumdur. Ondan geniş istifadə olunmaqdadır. Azərbaycanda çobanyastığının geniş yayıldığı ərazilər çoxdur. Onu yol kənarlarından, meşə və dağ ətəklərindən, düzənlik və yamaclıqlardan, bir çox həyatıyanı sahələrin becərilməyən yerlərindən yığıb yaş və ya qurudulmuş halda ümumi qaydalarla çay dəmləməsi kimi istifadə etmək olar.

## Şəkər (Diabet) xəstəliyində faydalı olan bitkilər

İnsanlara qədimdən bəri əziyyət verən xəstəliklərdən bir də şəkər xəstəliyidir. Uzun müddət bu xəstəlik əsaçsız sayılmışdır. Lakin elmin inkişafı, təbiətə səyahətlər və aparılan araşdırmalar nəticəsində bu xəstəliyin də qarşısının alınmasında yeni-yeni nailiyyətlər əldə edilmişdir. Bu sahədə elmi təbabət və xalq təbabətinin xidmətləri böyükdür. İndi öyrənilmiş bir çox bitkilər xəstəliklərin qarşısını almağa qadirdir. Belə şəfalı bitkilərdən bəzilərini aşağıda sıralayır və onlardan bir neçəsi haqqında sizlərə məlumat vermək istəyirəm.

- Çörəkotu (*Nigella*)
- Böyürtkən (*Rubus L*)
- Çiyələk (*Fragaria L*)
- Alma (*Malus*)
- Ənginar (*Cynara scolymus L*)
- Paxla (*Phaseolus Vulgaris*)
- Ardıc (*Juniperus L*)
- İspanaq (*Spinacia oleracea*)
- Kəklik otu (*Thymus Vulgaris L*)
- Kərəviz (*Arium graveolens*)
- Quşqonmaz (*Asparagus officinalis*)
- Kahı (*Lactuca*)
- Çuğundur (*Beta vulgaris*)
- Kartof (*Solanum tuberosum*)
- Gül kələm (*Brassica oleracea*)
- Portağal (*Citrus aurantium var*)
- Soğan (*Allium Cepa L*)

- Soyafasulyesi (Soja hispida)
- Sumaq (Rhus Cariaria L)
- Tərə (Lepedium sativum L)
- Yabani mersin (Vacciniaceae)
- Yapışqan otu və ya yoğurtotu (Galium Aparine L)
- Yeralması (Helianthus tuberosus)
- Yulaf (Avena Sativa L)
- Zeytun (Olea curopaea L)
- Şənbəllə, çəmən (Trigonella Foenum-graecum)
- Əməkəməci (Malva vulgaris)
- Oğul otu (Melisa officinalis)
- Bodurotu (Marsdenia eresta)
- Hibskus (Hibiscus)
- Zəncirotu (Taraxacum officinale)
- Adi kasnı (çırtdağuş) və ya Hindiba: – Cichorium intybus.L
- Dəmirtikanı (Tribulus terrestris)
- Öske otu (Viskum album.L)
- Qoyun otu (Agrimonia Eupatoria)
- Qarabaş otu (Lavadula stoechas)
- Kətan (Linum usitatissimum) toxumu
- Yeradamı, jenşen (Panax ginseng)

### • **Öske otu (Viskum album L.**

Öskeotunun yayıldığı ərazilər bir çox Avropa ölkələri, o cümlədən qardaş Türkiyə respublikasının qarışıq meşələridir. Bu bitki Güvelek, Çığırdik, Burç, Gökçe, Göğçe və s. kimi adlarla da tanınır. Meşələrdə ökseotu ən çox yumşaq oduncaqlı şam, küknar, qavaq, söyüd, alma, armud kimi ağac bit-

kiləri üzərində parazit həyatı keçirən çoxillik, budaqlanan, yarpaqlarını tökməyən həmişəyaşıl bitkidir. Saçaqlı kök sistemi əmələ gətirir ki, bu köklərin köməkliyi ilə parazitlik etdiyi ağacların yüksək budaqlarının təpəsində asanlıqla ilişikli vəziyyətdə yaşaya bilir. Gövdə və ya budaqları dairəvi quruluşlu olub üzərində kəpənək qanadlarını xatırladan və dəriyəbənzər uzun saplaqlı qalın yarpaqları vardır. Yarpaqları sarımtıl yaşılı rənglidir. Meyvələri noxud böyüklüyündə parlaq ağ rənglidir. Yetişmiş halda ətli meyvələri yapışqanlıdır. Zəhərli bilinən meyvələri quşlar çox iştaha ilə yeyərək bu bitkinin çoxalmasını təbii yolla təmin edirlər. Yəni meyvələr quşlar tərəfindən yeyildikdə meyvənin çəyirdəyi (toxumları) onların mədəsində həll olunmur. Belə yolla isladılmış və yumşaldılmış yapışqanlı çəyirdəkləri quş zili vasitəsilə budaqların çatlaq və çuxur yerlərinə düşərək cücərərək yeni-yeni bitkilərə başlanğıc verir və ya quşlar dimdiklərinə götürmüş meyvələri yeyən zamanı çəyirdəkləri budaqlara salıb yapışmış vəziyyətə sala bilir. Beləliklə, bitkinin yapışqanlı toxumlarının çoxalması üçün əsas verir.

Araşdırmalar göstərir ki, çox qədim vaxtlardan bəri ökseotunun yarpaqları xalq təbabətində istifadə edilməkdədir. Ökseotu yalnız diabet xəstələri üçün istifadə edilməmiş o həmçinin bir çox digər xəstəliklər üçün də faydalı sayılmışdır. Ondən ürək-damar xəstəliyində, yüksək qan təzyiqinin düşürülməsində, eləcə də alçaq qan təzyiqinin tənzimlənməsində istifadə olunmuşdur. Bitkinin yarpaqları salpaqlarla birlikdə mart-aprel aylarında yığılır, qurudulur və tədarük edilir. Müalicə məqsədilə üyüdüldüb narın hala salınmış yarpaq tozlarından bir çay qaşığı götürüb, axşamdan bir stəkan soyuq suya əlavə edib, səhərə qədər saxlayır və səhər



yüngülçə qızdırıb süzüldükdən sonra yeməkdən qabaq səhər-axşam qurtum-qurtum içirlər. Çay dəmləməsi çox olduqda onu termosda saxlamaq olar. Öksekotu meyvələrini kərə yağı və ya içyağı ilə qarışdırıb alınmış məlhəmdən revmatizma ağrılarına qarşı işlədilməkdədir. Bitkinin əzilmiş meyvələrindən çibanalrın açılmasında və irinin çıxarılmasında istifadə edilir. Öksekotunu bitki satışı məntəqələrindən və apteklərdən əldə etmək olar.

#### ● Çəmənotu (*Trigonella Foenum-graecum*)

Bu bitki Boyotu, Şənbəllə, Tunus paxlası, Güldəfnə, Çemenotu, Hulebe və s. adlarla da tanınır. Çəmənotu bitkisi paxlalılar fəailəsinə aid olub birillik ot bitkisidir. Bir çox ölkələrdə yabani və mədəni halda yayılmışdır. Azərbaycanda bu bitki əvvəllər yemçilik təsərrüfatında əkilib becərilmişdir. Hal-hazırda onun əkin sahələri azalmışdır. Ona bəzi fərdi təsərrüfatlarda birillik bitki kimi rast gəlinir. Hələ çox qədimdən bəri çəmənotu (şənbəllə) bir çox ölkələrdə tanınmış və ondan şəfaverici bitki kimi şəkər (diabet), sinir sistemi, qaraciyər şişkinliyi, cinsi zəiflik, damar sərtliyi kimi xəstəliklərin müalicəsində indiyə qədər istifadə olunmaqdadır.

Çəmənotu mil kök sisteminə malik, dikduran gövdəli və az şaxəli bir bitkidir. Gövdə silindir şəkillidir. Onun hündürlüyü torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 20-50 sm arasındadır. Yarpaqları üçlü mürəkkəb yarpaqlardır. Hər bir yarpağın orta hissəsindən əsas damar, həmin damarlardan yarpağın kənarlarına doğru bir-birinə paralel olan ikinci dərəcəli damarlar çıxır. Yarpağın üstündə uzununa yerləşən dayaz növ əmələ gəlir. Yarpağın kənarları tam formalıdır. Yarpaqların

qoltuğundan çıxan çiçəklər qeyri-müntəzəmdir və iki cinslidir. Çiçək yanlığı iki qatdır. Çiçəklər gövdədə yarpaq qoltuğunda oturmuş kəpənəyi xatırladır. Ağ və ya sarımtıl ləçəklərin sayı 4-ədəddir. Onlardan yuxarı iki ləçək böyük və aşağı tərəfdən bitişikdir. Digər aşağıdakı iki kiçik ləçək də alt tərəfdən bitişikdir. Hər bir çiçəkdə erkəkcik çox dişicik isə biridir. Tozlanmadan sonra açılmayan çoxtoxumlu paxlameyvə əmələ gəlir. Meyvələr (paxlalar) yarpaq qoltuğundan aşağıya doğru sallanmış olur. Paxlalar uc tərəfdən nazılmış və sivri uclu olurlar. Müalicə məqsədilə çəmənnotunun əsasən toxumlarından istifadə olunur. Bunun üçün qurudulmuş toxumlar üyüdüldüb toz halına salınır, gündə 2-3 dəfə yeməkdən öncə bir çay qaşığı götürüb su ilə udular. Bundan başqa toz halına salınmış çəmənnotu toxumları müxtəlif yeməklərə qatılıb yeyilə bilər. Ayrıca olaraq toxum tozunu sarımsaq və qırmızı bibərlə qarışdırıb ət basdırması hazırlayıb ləzətlə yemək olar. Çəmənnotunun toxum, yarpaq və çiçəklərindən də çay dəmləməsi kimi istifadə etmək olar. Çəmənnotunun toxumundan alınan tozu zeytun yağı ilə qarışdırıb diz ağrılarında, ağrıyan nahiyəyə çəkmək olar. Bu bitkini toxumları ilə asan çoxaltmaq olur.

### ● Qoyunotu (*Agrimonia eupatoria*)

Qərənfilkimilər fəsiləsindən olan bu bitki qoyunotu, quzu pıtrağı, qızılyarpaq, sıqotu, fitiqotu, eger otu kimi adlarla da tanınır. Çox faydalı olan bu bitki xalq təbabətində çoxdan tanınmaqdadır. Demək olar ki, bir çox ölkələrdə, o cümlədən qardaş Türkiyə respublikasında geniş yayılmışdır. Günəşli, qismən kölgəli, nəmli torpaqları sevən bu bitki bizim ölkəmizdə də

çox geniş yayılmış və çoxlu ehtiyatları vardır. Azərbaycanın demək olar ki, aran, dağ, dağətəyi bölgələrində süni salınmış və təbii meşələrin az kölgəli, qismən açıq yerlərində, alçaq təpəlik yastanlarında, düzənlik və çəmənliklərdə, bəzən fərdi təsərrüfatların becərilməyən sahələrində və s. yerlərdə yabani halda rast gəlinir.

Möhkəm mil köklərə malik olan qoyunotu, şaxəli və birbirilə sıx yerləşmiş yan kök sistemi əmələ gətirən çoxillik ot bitkisidir. Kolşəkilli gövdələrinin hündürlüyü 20-80 sm və daha çox ola bilər. Gövdə və yarpaqları qısa yumşaq tüklərlə əhatə olunmuşdur. Uzun saplaqlar üzərində qarşı-qarşıya yerləşmiş mürəkkəb lələkvari yarpaqları tək yarpaqla təmamlanır. Növbələnmiş hər iki nisbətən böyük yarpaqlardan sonra iki kiçik yarpaq yerləşmiş olur. Orta hesabla bir saplaq üzərində 13 böyük və 12 kiçik yarpaq yerləşir. Yarpaqların kənarları kiçik mişardişlidir. Yarpaqların qoltuğundan çıxan və gövdə boyunca yerləşən, gövdənin təpə hissəsində təmamlanan kiçik sarı rəngli çiçəklər salxım çiçək qrupu əmələ gətirmiş olur. Onun belə çiçək qrupunun görünüşü sığırquyruğu bitkisinin çiçəyini xatırladır. Qoyunotunun çiçək qrupunda olan hər bir çiçək tacı 5 ləçəkdən ibarətdir. Çiçək tacının ortasında 10 erkəcik və iki ağızcıqlı bir dişicik yerləşir. Bitki ikicinsli və bir evlidir. Tozlanmadan sonra bitkinin meyvə və toxumları əmələ gəlir. Bunlar pıtraq adlanır. Pıtraqlar asılan zəng formasındadır. Onun aşağı hissəsi nazik, yuxarı hissəsi dairəvi qapanmış novcuqlarından ibarətdir. Pıtrağın yuxarı genişlənmiş hissəsi çoxlu nazik qarmaqcıqlı çıxıntılardan ibarətdir. Həmin çıxıntılarla qoyun və quzunun tüklərinə ilişərək bir ərazidən digər yerlərə yayıla bilər.

Mülaicə məqsədilə bitkinin bütün yerüstü hissələrindən istifadə edilir. Bitki hissələrini tək halda və ya başqa bitkilərlə qarışıq halda çay dəmləmək olar. Məsələn, şəkərli dia-  
vet xəstəlikləri üçün tək halda bitkinin yerüstü hissələrini dəmləyib səhər-axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq içilir. Digər halda bitkinin yerüstü hissələrini bərabər miqdarda zeytun yarpağı qarışığı ilə dəmləmək olur. Üçüncü halda bitkinin yerüstü hissəsini bərabər miqdarda götürülmüş yoğur-dotu (qatıqotu), zəncirotu (qarahindiba) qarışıqlarını dəmləyib öd kisəsi daşları, Dalaq daşları, böyrək iltihabı, Qaraciyər xəstəlikləri, boğaz arğıları və s. istifadə edilə bilər.

#### • **Adi Kasnı və ya Hindiba (*Cichorium intybus*.L)**

Bu bitki Türk dilində Hinbiba, Frenk salatası, yabanı hindiba, Göynek; Azərbaycan dilində Kasnı, Cırtdaquşu kimi adlarla tanınır. Hindibanın bir çox növləri bəzi ölkələrdə yabanı və mədəni halda yayılmışdır. Onlardan bizim yaxşı tanıdığımız Adi Kasnı və ya Cırtdaquşudur. Azərbaycanda onun çox böyük ehtiyatı vardır. Demək olar ki, bütün bölgələrdə yabanı halda rast gəlinir. Torpaq – iqlim şəraitindən asılı olaraq onun hündürlüyü 80-100 sm və daha çox ola bilər. Kasniya həyatıanı torpaq sahələrinin becərilməyən yerlərində də rast gəlinir. Çoxillik bu ot bitkisi hər bir torpaqda yayıla bilər. Onun güclü mil kök sistemi torpaq dərinliyinə və yanlara nüfuz edə bilər, torpaqdan özünə lazımını qədər su və suda həll olmuş qida maddələri ala bilər.

Kasnı (Hindiba) bitkisinin köklərindən yuxarıda torpaqüstü rozet yerləşmiş sıx və çoxlu yarpaqları öz qaydası ilə (saplaqsız) əsas gövdəyə birləşmiş olur. Lansetşəkilli yarpaqların kənarları dərin bölümlü və dişlidir. Rozet yarpaqlardan yuxa-

rıda növbə ilə bir-birindən xeyli aralı yerləşən yarpaqlar aşağıdakı yarpaqlardan kiçikdir. Yarpaqlar üst tərəfdən nisbətən az, alt tərəfdən çoxlu tükcüklərlə əhatə olunmuşdur. Hər belə yarpağın qoltuğundan ikinci dərəcəli zoğlar çıxaraq budaqlanmaya səbəb olur. Gövdə və budaqlar dördküncü olub üzərində uzununa novcuqlar yerləşir. Gövdəsinin içərisi boş olur. Budaqlanmış çoxlu zoğların təpə hissəsində tək-tək yerləşən kasa formalı mavi və ya göyümtül rəngli, bəzi növlərdə isə sarı çiçəklər nəzəri cəlb edir. Gövdənin yuxarı hissəsində yarpaqların sayı az və ölçüçə kiçik olur. Çiçəklərdən sonra xırda dənələrdən ibarət meyvələr əmələ gəlir.

Kasni və ya Hindiba kimi tanıdığımız bu bitkinin uzun bir tarixi məlumdur. Hələ İbni-Sina bu bitkidən xalq təbabətində istifadə etmiş və ona aid kitabca yazmışdır. Dərman məqsədilə bitkinin kökündən, yarpaq və çiçəklərindən istifadə edilir. Bunun üçün çiçəkləri iyun ayından sentyabr ayına kimi yığılır. Kökləri isə payız aylarında yığılıb qurudulur. Kasnının kök, yarpaq və çiçəklərindən çay dəmləməsi hazırlayıb içilir. Bu çayın hazırlanmasında iki çay qaşığı bitki hissələrini bir stəkan suda dəmləyib gün ərzində 2-3 stəkan içmək lazımdır. Hazırlanmış bu çaydan şəkər xəstəliyi olanlar və həm də böyrək, qaraciyər, revmatizma, öd kisəsi, mədə-bağırsaq, sinir pozğunluqları olan xəstələr istifadə edə bilərlər. Yadda saxlamaq lazımdır ki, bitki çayları ilıq halda qurtum-qurtum içilərsə daha faydalı olar.

### ●Yapışqanotu və ya qatıqotu (Galium.L)

Bu bitki cinsinin bir neçə növü məlumdur. Ən çox yayılan növlərdən biri dırmaşan yapışqan otu (Galium aparine L), digər növü dik duran sarı çiçəkli (Galium Verum L) demək

olar ki, bir çox ölkələrdə və Türkiyə Respublikasında geniş yayılmış şəfalı bitkilər siyahısındadır. Onun Azərbaycanda çoxlu ehtiyatları vardır. Yapışqanotu bitkisi yoğurtotu, Bərəotu, Çobansüzgəci, Sünnətlik otu, Divar feslegeni kimi adlarla da tanınır.

Çoxillik bu bitki aran, dağətəyi və dağlıq bölgələrdə kolluqlarda, çəmənliklərdə, divar diblərində, çəpərliklərdə, yol və arx kənarlarında, bəzən həyətyanı sahələrin çəpərlərində və s. rast gəlinir. Əsasən, sərin və rütubətli yerlərdə bol-bol yetişir. Mil kök sistemində malil olan bu bitkinin yerüstü bir neçə uzun və nazik zoğları olur. Bu zoğlardan çıxan çoxlu əlavə cavan zoğlar inkişaf edir. Zoğlar dördkünclü olub çoxlu sayda düyünlərdən ibarətdir. Hər düyündən 5-7 ədəd uzun və saplaqsız lansetşəkilli yarpaqlar dairəvi formada düzülmüş olurlar. Hər belə düyünlü hissələrdə yarpaq qoltuqlarından bir neçə cavan zoğlar çıxır və budaqlanma əmələ gəlir. Bitkinin bütünlüklə dövədə, zoğ və yarpaqları qısa ilişkənli tükcüklərlə əhatə olunur. Həmin tükcüklərin yardımı ilə hər hansı bir dayağa və ya öz zoğlarına ilişərək yuxarıya doğru qalxa bilir. Yarpaq qoltuğundan çıxan zoğların təpə hissəsində kiçik ağ və ya sarı rəngli çiçəklər yerləşir. Çiçəkləmədən sonra (iyun-iyul) iki-iki birləşmiş və bir meyvə kimi görünən toxumlar əmələ gəlir. Belə tüklü və parlaq toxumlar görünüşcə alma formasını xatırladır. Quruduqda əllə toxunduqda hər bir belə meyvə ayrı-ayrılıqda iki toxumdan ibarət olur.

Çoxdan bəri bu qiymətli bitki xalq təbatətində şəkər xəstəliyi, qan azlığı, öd kisəsi daşlarının, sidik yollarının qum və daşlarının təmizlənməsi kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Bu məqsədlə qurudulmuş bitkinin yerüstü hissələrindən bir çay qaşığı götürüb bir stəkan su hesabı

ilə 5-10 dəqiqə zəif od altında çay kimi dəmləyib gündə 2-3 stəkan içilir. Digər halda bu bitkinin gicitikən və zəncirotu qarışıqları ilə çay dəmləməsini hazırlayıb, yuxarıdakı qayda üzrə istifadə etmək olar.

● **Kətan və ya Zəyərək (*Linum usitatissimum*).**

Kətan on min ildən bəzi insanlar tərəfindən qida kimi istifadə edilməkdədir. Kətan və ya zəyərək kimi tanıdığımız bu bitki həmçinin xalq təbabətində və elmi təbabətdə çoxdandır ki, istifadə olunmaqdadır. Bu məqsədlə onun toxumlarından və yağından istifadə olunur. Kətan bir çox xəstəliklərin müalicəsində əvəzolunmaz əhəmiyyətə malikdir. Onun yağından, üyüdülmüş və ya üyüdülməmiş toxumlarından şəkər xəstəliyi, ağciyər, yüksək qan təzyiqi, sinir sistemi, cinsi zəiflik və sonsuzluq, prostat kimi xəstəliklərin müalicəsində geniş istifadə olunmuşdur.

Kətan birillik yağlı və lifli texniki bitkidir. Yabani və mədəni halda yayılmışdır. Bir çox ölkələrdə, o cümlədən Azərbaycanda əkilib becərilir. Mil kök sistemində malik, torpaqda möhkəm dayanan dik gövdəli bitkidir. Hündürlüyü şəraitdən asılı olaraq 40-80 sm və daha çox ola bilər. Yarpaqlar gövdədə növbəli düzülmüşdür, lansetşəkillidir. Budaqlanması əsasən gövdənin yuxarı hissəsində daha çox nəzərə çarpır.

Budaqlanmanı əmələ gətirən cavan zoğlar üzərində mavi rəngli tək-tək yerləşmiş çiçəklər nəzəri cəlb edir. Hər bir çiçək tacı 5 ədəd kasa yarpağından, 5 ədəd ləçəkdən, 5 ədəd erkəcik və bir dişicikdən ibarətdir. Çiçəkləmədən sonra qutucuq şəkilli meyvə əmələ gəlir. Hər belə qutucuq içərisində çoxlu toxumlar əmələ gəlir. Toxumlar yetişdikdə qəhvə rəngli

və sürüşkən olur. Yabani halda yayılan kətan meyvələri az tozumlu olur. Kətan toxumlarının tərkibində yağdan başqa çoxlu minerallar və vitaminlər vardır. Onlardan kalium, maqnezium, sink və dəmir kimi minerallar, vitaminlərdən B<sub>12</sub> E üstünlük təşkil edir.

Müalicə məqsədilə gün ərzində bir xörək qaşığı kətan toxumu və ya kətan yağı su ilə içmək yetərli sayılır. Toxumlar üyüdülmüş və ya narınladılmış halda içildikdə daha faydalı olar. Üyüdülmüş toxumları bir ay müddətində soyuducuda saxlamaq şərti ilə içmək olar. Kətan toxumundan və ya yağından istifadə bir neçə ay və daha çox ola bilər. Digər halda kətan toxumlarından çay dəmləməsi kimi və ya xörəklərə qatılaraq istifadə etmək olar. Çay üçün narın halda bir çay qaşığı bir stəkan suda 20-30 dəqiqə dəmlənib, ilıq halda içilir. Bu qiymətli bitkini fərdi təsərrüfatlarda artırıb istifadə etmək zərurəti yaranmışdır.

### • Əməköməci (*Malva Vulgaris*)

Əməköməciçiçəklilər fəsiləsindən (*Malvaceae*) olan əməköməci cinsi (*Malva L*) və onun növlərindən olan böyük yarpaqlı (*Malva Grandifolia*) əməköməci və digərləri xalq təbabətində çoxdan bəridir ki, tanınır. Bu bitki bir çox dünya ölkələrində, eləcə də bizim ölkəmizdə yabani halda yayılan və alaq otu kimi tanınan çoxillik bitkidir. Onun yarpaqlarından qida kimi, çiçəklərindən dərman kimi istifadə olunmaqdadır. Əməköməciçiçəklər fəsiləsinə daxil edilən 12 cinsdən Azərbaycanda 9 cinsin nümunələrinə təsadüf olunur. Bunlar əsasən aran və dağ ətəyi bölgələrdə üstünlük təşkil edir. Alaq bitkisi kimi tanıdığımız bağ və bostanlarda, tarlalarda, zibilli



yerlərdə və s. ağ, bənövşəyi və cəhrayı rəngli çiçəklərinə, böyük və kiçik yarpaqlarına görə seçilən növlərə daha çox rast gəlinir. Bu növlərin hər biri müalicə məqsədilə eyni dərəcədə əhəmiyyətliyə malikdir. Çoxdan bəri bu bitkidən xalq təbabətində şəkər xəstəliyi, mədə-bağırsaq, qəbizlik, boğaz və badamcıq iltihabları, bronxit və nəfəs darlığı kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Bu bitki Dəvələndir, Dəvəlik, Əməköməç, Gaba, Əliküməç, Paçik, İlmik kimi adlarla da tanınır.

Bir qədər bitkinin quruluşuna diqqət edək: Əməköməcinin bütün növləri çoxillik ot bitkiləridir. Onun kök sistemi mil-köklü olub dərinliyə doğru yaxşı inkişaf etmişdir. Həmin köklərdən inkişaf edən çoxlu yan köklər onu daha da torpağa bərkidir, su və suda həll olmuş qida maddələrinin udulmasına yardımçı olur. Köklərdən yuxarıda torpaqüstü hissədən bir çox zoğlar çıxır ki, onlar da öz növbəsində budaqlanaraq şaxələnir. Bitkinin gövdə və ya zoğları torpağa yaxın sərilmiş vəziyyətdə yanlara doğru inkişaf edir və azacıq yuxarıya doğru qalxır. Gövdə və ya zoğlar üzərində yarpaqlar növbə ilə yerləşir. Yarpaqları uzun saplaqlıdır. Yarpaq ayası dəyirmi olub beş yerə dayaz halda bölünmüş barmaqvari quruluşludur. Yarpaqların kənarı kiçik dişciklərdən ibarətdir. Hər bir yarpaq saplağının qoltuğundan uzun və qısa saplaqlarla seçilən və tək-tək yerləşən 6-7 və daha çox çiçək qrupu nəzəri cəlb edir. Çiçəyin kasacığı natamam bölümlü 5 kasa yarpağından ibarətdir. Üç kasa altlığı vardır, onlar lansetşəkilli yarpaqcıqlardır. Çiçək tacı 5 uzunsov ləçəkdən ibarətdir. Hər ləçəyin yuxarı hissəsində çuxurluq vardır. Bənövşəyi rəngli əməköməcinin ləçəklərinin uzununa tünd rəngli xətlər yerləşir. Çiçəkdə erkəkciklərin sayı çoxdur, bir saplaq üzərində dişici-

yi əhatə edir. İkicinsli və bircinsli çiçəklərdir. Meyvələri dairəvi düzülmüş bir toxumlu quru meyvəcikdən ibarətdir. Onların sayı 8-16 ədəd ola bilər.

Müalicə məqsədilə bitkinin yaş və ya quru kök, gövdə yarpaq və çiçəklərindən soyuq və ya isti suda çay dəmləməsi hazırlayıb gündə 2-3 dəfə içmək olar. Soyuq suda dəmlədikdən axşamdan dəmləyib sabaha saxlamaq və azacıq qızdırıb qurtum-qurtum içmək lazımdır.

### ●**Bodurotu (*Teucrium polium* L) və ya Lamiaceae**

Bu faydalı bitki cinsinin bir neçə növü yüz illərdir ki, xalq təbabətinə məlumdur. Lakin bəzi hallarda bu bitki növlərini digər bitkilərlə qarışdırıb başqa-başqa adlarla adlandırmışlar. Bu məqsədlə son illərdə qardaş Türk alimləri bodur otunun bir neçə növü üzərində araşdırmalar apararaq onun faydalarını dəqiqləşdirib insanlara təqdim etmişlər. Bodurotunun (*Teucrium polium*) cinsinin növləri içərisində ağ çiçəkli və sarı çiçəkli növlərinə qardaş Türkiyədə olduğu kimi, ölkəmizdə də çox rast gəlinir. Ağ çiçəkli növü Azərbaycanın aran və dağətəyi bölgələrində yabani halda geniş yayılmışdır. Xalq arasında Türkiyədə olduğu kimi Azərbaycanda da bu növ müxtəlif adlarla adlandırılır. Əsasən, yovşan ailəsinə mənsub olduğu söylənilir və Kəpir yovşanı, sancı otu, Ağ ot, Ağ sədəf otu, Boz ot, Acı ot, Təpə otu kimi adlarla adlandırılır. Bu bitkiyə təpəliklərin ətəklərində, yamaclıq yerlərdə, az işlək piyada yollarının kənarlarında, quraqlıq və isti yerlərdə rastgəlmək olur. Xoş iyili olmasına baxmayaraq acılı dada malikdir. Mil və yan köklərlə özünü torpağa yaxşı bərkidərək sıx kök sistemi əmələ gətirir və quraqlıq şəraitində yaşaya

bilir. Onun torpaqüstü hissələri çoxlu zoğlardan ibarət olub yaxşı kollanmış görünüşdədir. Çoxillik olan bu bitkinin rəngi bozumtuldur. Gövdəsi dəyirmi formalı və hündürlüyü 30-40 sm-ə çatır. Gövdənin üzəri seyrək tüklüdür. Zoğlar üzərində qarşı-qarşıya yerləşən bir qədər uzun və ensiz yarpaqlar boz rəngli və seyrək tükcüklüdür. Hər iki yarpaq qoltuğunda hər iki tərəfdə iki-iki, üç-üç və ya dörd-dörd olmaqla kiçik yarpaqcıqlar yerləşir, sanki topa düzülüş əmələ gətirir. Eləcə də böyük yarpaqların qoltuğundan çiçək zoğları çıxır. Çiçək zoğlarınının təpə hissəsində qısa saplaqlı və ya saplaqsız çoxlu xırda başcıq çiçəklər qrupu yerləşir. Hər bir çiçək ağ rəngli və dodaqlıdır. Üst ləçək bir qədər böyük, alt ləçəklər kiçikdir. Çiçəkləmədən sonra kiçik toxuma meyvələr əmələ gəlir.

Müalicə məqsədilə şəkər xəstəliyi, sinir sistemi xəstəlikləri, Qaraciyər xəstəlikləri, dəri xəstəliklərində çoxdandır istifadə olunmaqdadır. Bütün yerüstü hissələrindən istifadə olunur. Çiçəkləmə dövrü (iyun-iyul ayları) yığılıb qurudulur. Üyüdüüb bir çay qaşığınyı bir stəkan suda dəmləyib səhər-axşam yeməkdən əvvəl və ya sonra bir stəkan içmək olar. Müalicə 1-3 ay davam etdirilə bilər.

### ● Çiyələk (*Fragaria L*)

Gülçiçəklilər fəsiləsinə (*Rosaceae*) aid olan çiyələk cinsinin (*Fragaria L*) bir çox dünya ölkələrində olduğu kimi bizim ölkəmizdə də yabani və mədəni halda yayılmış bir neçə növünə rast gəlinir. Onlardan meşə çiyələyi (*Fragaria vesca L*) və becərilən bağ çiyələyi (*Fragaria ananassa Duah.*) bir çox insanlar tərəfindən tanınmış və qocayemiş adı ilə də adlandırılmışlar. Çoxillik bu bitkidən uzaq keçmişdən bu günə qədər həm qida kimi, həm dərman bitkisi kimi istifadə olunmaqda-

dır. Xalq təbabətində ondan yüksək təzyiqin düşürülməsində, öd ifrazının artırılmasında, öd daşlarının tökülməsində, Qaraciyər xəstəliklərində, qanazlığı, damar sərtliyi kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilmişdir və indi də öz əhmiyyətini itirməmişdir.

Çiyələyin meyvəsinin tərkibində şəkərli maddələr, K və C vitaminləri vardır. Onun tərkibində şəkərli maddələrin olmasına görə şəkərli diabet xəstəliklərində istifadə edilməsində tərəddüdlər edilmişdir. Lakin araşdırmalar nəticəsində sübut olunmuşdur ki, şəkərli xəstələr heç bir tərəddüd etmədən ondan istifadə edə bilər və faydalanarlar. Bu bitki kökümsovlu köklərə malikdir. Yer üstü gövdələri qismən dik duran və əsasən, yerə sərilmiş səviyyədə sürünən, bığcıqları vasitəsilə köklər əmələ gətirən zoğlardan ibarətdir. Gövdələrinin uzunluğu torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq 20-30 sm-ə çata bilər. Kökümsovlardan uzanan saplaqlı üçlü mürəkkəb yarpaqlar və onlardan nisbətən qısa saplaqlı çiçək zoğları çıxır. Hər çiçək zoğu üzərində tək və ya bir neçə çiçəkdən ibarət çiçək qrupu yerləşir. Yarpaqların kənarı dişli, üst və alt hissəsi tükcüklərlə əhatə olunmuşdur. Yarpaqlar üzərində əsas damardan çoxlu qövşşəkilli damarlar ayrılır. Bəçirilən növlərdən asılı olaraq hər çiçək tacında 5, bəzən 6 ədəd ağ rəngli ləçək yerləşir. Kasacıq lansetşəkilli çoxlu kasacıq yarpaqlarından ibarətdir. Çiçək yatağı qabarıqdır. Erkəciklərin sayı çoxdur. Meyvələri ətləşmiş çiçək yatağı üzərində yerləşir. Yetmişmiş meyvələr ətli şirəli və qırmızımtıl rəngli xoş iylidir. Bəzi növlər payıza qədər çiçək-meyvə əmələ gətirir. Mülayim iqlim şəraitində həmişə yaşıl qala bilər. Sərt iqlim şəraitində yarpaqlarını tökürlər. Bağ çiyələyi kökümsovları ilə asan çoxala bilər. Onu fərdi təsərrüfatlar və fermer təsərrüfatlarında yetişdirib çox-

lu məhsul almaq olur. Müalicə məqsədilə meyvələrdən və yarpaqlarından istifadə olunur. Bu məqsədlə qurudulmuş yarpaqlarından tək halda və ya digər şəfaverici bitkilər qarışığından çay dəmləyib gün ərzində 2-3 dəfə hərdən bir stəkan olmaqla yeməkdən qabaq və ya sonra içmək olar.

### ● Zeytun (*Olea europaea* L)

İkiləpəllilər sinfinin zeytunçiçəklilər (*Oleaceae*) fəsiləsindən olan olea cinsi nin *Olea europaea* növü olan bu bitki dünyanın bir çox subtropik və tropik ölkələrində yabani və mədəni halda yayılmışdır. Sənaye əhəmiyyətli bitki kimi dəniz sahillərində geniş sahədə əkilib-becərilməkdədir. Azərbaycan florasında özünəməxsus yeri olan zeytunun, xüsusən Abşeronda becərilməsi çox gözəl nəticə vermişdir. Həmşəyaşıl ağac olan zeytun böyük gövdəli, sıx budaqlı görkəmə malikdir. Şəraitindən asılı olaraq on metrə hündürlüyü olan bu bitki min illərlə yaşayıb ömür sürə bilir. Gövdə üzərində qısa saplaqlı dəri kimi sərt yarpaqları sadə və kənarları tamdır. Lansetvari yaşıl yarpaqları qarşı-qasıya yerləşmiş olur. Nəzəri cəlb etməyən xırda yaşıl və ya ağımtıl sarı rəngli çiçəkləri salxım çiçək qrupu əmələ gətirir. Meyvələri əvvəlcə yaşıl, yetişdikdə isə qara-bənövşəyi olur. Meyvələrindən yüksək keyfiyyətli zeytun yağı alınır. Zeytun yağının tərkibində üzvi turşular, hidrokarbonatlar, Ca, F, S, Cl, Mg mineralları və A, D, E, K vitaminləri vardır.

Hələ çox qədim vaxtlardan bəzi zeytun meyvələrindən və yağından həm qida kimi, həm də dərman kimi istifadə edilməkdədir. Xalq təbabətində və elmi təbabətdə bu möcüzəli bitkinin yarpağından öd artırıcı, qaraciyətin işinin tən-

zimplənməsində, eləcə də yarpaq və qabığından yüksək qan təzyiqinin düşürülməsində, qandakı şəkərin miqdarının aşağı salınmasında indiyə qədər istifadə olunmaqdadır. Çox qədimi tarixi olan bu qiymətli bitkini hələ eramızdan 2500 il əvvəl qədim misirlilər tanımış, onu becərmiş, ondan qida və dərman kimi istifadə etmişlər. Zeytundan hal-hazırda bir çox xəstəliklərin, o cümlədən ürək-damar və tromba qarşı, sinir sistemində, mədə-bağırsaq, öd daşları, böyrək, dəri yaralanmaları kimi xəstəliklərin müalicəsində geniş istifadə olunur. Müalicə məqsədilə zeytun yağı, yarpaq və qabığından istifadə üçün (göstərilən xəstəliklər üçün):

1. Zeytun yarpaq və ya qabığını narınlaşdırılmış halda 1 çay qaşığınyı 1 stəkan qaynar suda dəmləyib gün ərzində 2-3 dəfə hərdən bir stəkan yeməkdən qabaq qurtum-qurtum içmək olar.

2. Yağınyı gündə səhər-axşam hərdən bir xörək qaşığı su ilə içmək sizə fayda gətirər.

## Mədə-bağıracaq xəstəliklərində faydalı olan şəfali bitkilər

Hər kəs bilir ki, orqanizmin böyüməsi, inkişafı və fizioloji proseslərin gedişi üçün ona müxtəlif tikinti materialı və enerji lazımdır. Bu şərtlərin ödənilməsində qida maddələri mühüm rol oynayır. Qida maddələrinin son hala düşməsi və mənimsənilməsi isə mədə-bağıracaq və digər həzm üzvləri vasitəsilə həyata keçirilir. Ona görə də bu üzvlərin sağlamlığının qayğısına qalmaq gərəkdir. Belə üzvlərinin sağlam qalması və ya xəstəliklərdən xilas olması üçün şəfali bitkilərə də ehtiyac duyulur. Belə şəfali bitkilər uzq keçmişdən bu günə qədər xalq təbabətində və elmi təbabətdə istifadə olunmaqdadır. Belə bitkilərdən bir qisminin siyahısını təqdim edərək bir necəsinin də təsvirini sizlərə yardımçı olmaq üçün verirəm:

- Adaçayı (*Salvia officinalis*)
- Andızotu (*Inula helenium*)
- Boymadərən (*Achillea millefolium* L)
- Gülxətmi (*Althaea rosa*)
- Kətan (*Linum usitatissimum*)
- Zeytun (*Olea Europaea* L)
- Semizotu və ya pərpərən (*portulaca oleracea*)
- Yer alması (*Helianthus tuberosus*)
- Çörəkotu (*Nigella sativa*)
- Yarpız (*Mentha pulegium*)
- Çay tikanı (*Hippophae rhamnoides* L)
- Pomidor (*Solanum lycopersicum* L)
- Ağ tut (*Morus alba*), xar tut (*Morus nigra* L)
- Əməköməci (*Malva vulgaris*)

- Ənginar (*Cynara scolymus* L)
- Reyhan (*Ocimum basilicum* L)
- Yer kökü (*Daucus Carota* L)
- Dazı otu (*Huptricum perforatum* L)
- Qarabaşotu (*Lavandula stoechas*)
- Kəklik otu (*Thymus vilqaris* L)
- Kərəviz (*Apium graveolens*)
- Kimyon (*Carium carvi*)
- Kələm (*Brassica oleracea*)
- Cəfəri (*Petroselinum sativum*)
- Oğulotu (*Melisa officinalis*) – Melissa
- Biyan kökü (*Glycyrrhiza geabra* L)
- Çuğundur (*Beta Vulqaris*)
- Çobanyasdığı (*Matricaria chamomilla* L)
- Prasa (*Allium porrum*)
- Razyana (*Foeniculum vulgare* L)
- Əzvay (*Aloe arborescens milli*)
- Sarımsaq (*Allium sativum*)
- Tərxun (*Ardamisiya dracunculus*)
- Peyğəmbər çiçəyi və ya göyçiçək (*Centaurea cyanus*)

### ● **Adaçayı (*Salvia officinalis*)**

Adaçayı bitkisi çoxdan bəri xalq təbabətində və elmi təbabətdə tanınmaqdadır. Bu bitki sürvə, Dərman adaçayı, Diş otu, Məriyəmiyə kimi adlarla da tanınır. Dodaqçiçəklilər (*lamiaceae*) fəsiləsinin *salvia* cinsinə daxil olan dərman adaçayı və onun növləri yabanı və mədəni halda bir çox ölkələrdə yayılmışdır. Bu qiymətli bitki bizim ölkəmizdə də digər dünya ölkələrində olduğu kimi yabanı və mədəni halda yayılmış-



dır. Azərbaycanın aran və dağətəyi bölgələrində yabani halda dərə və yarpaqların kənarında, taxıl sahələrinin ətraflarında rast gəlinir. Adaçayı yayıldığı və becərildiği torpaq – iqlim şəraitindən asılı olaraq 30-60 sm və daha artıq hündürlüyə çata bilər. Bitkinin mil və yan kökləri onu torpağa yaxşı bərkidir, demiyə şəraitdə bitkini su və mineral duzlarla təmin edə bilər. Birillik və ya çoxillik olan bu bitki, əsasən ikiyə haçalanmış gövdəyə malikdir. Görünüşcə kiçik kola bənzər bu bitkinin gövdə və budaqları dördküncüdür. Gövdə üzərində qarşı-qarşıya yerləşmiş uzun saplaqlı və lansetşəkilli uzun yarpaqları bozumtul yaşıl rənglidir. Yarpaq ayalarının kənarları dalğavarıdır. Gövdəsinin yuxarı hissəsində dəstələrlə yerləşən bənövşəyi rəngli çiçəklər nəzəri cəlb edir. Hər bir çiçək tacı ikidodaqlıdır. Çiçəkləri və bütün yerüstü hissələri xoş ətirli iyə malikdir.

Dərman məqsədilə bitkinin yerüstü hissələri çiçəkləmə dövründə yığılıb qurudulur. Adaçayının müalicəvi əhəmiyyəti çoxcəhətlidir. Uzun illərdir ki, xalq təbabətində ondan mədə-bağırsaq xəstəliklərində, həzm sisteminin nizamlanmasında, boğaz, badamciq və diş əti iltihablarının aradan qaldırılmasında, udlaq və ağız boşluğu iltihablarında, qanın təmizlənməsində, qaraciyər xəstəliklərində və digər xəstəliklərin müalicəsində işlədilməkdədir. Adaçayını toxumları ilə fərdi təsərrüfatlarda asanlıqla çoxaltmaq olar. Həvəskarlar bunu edə bilər. Müalicə məqsədilə bitkinin yerüstü hissələrindən çay dəmləməsi kimi daxilə qəbul etmək, qarqara etmək, yarpağının tozundan (böcək və həşəratlar sancdıqda həmin ətrafa səpməklə) istifadə etmək olar. Mədə-bağırsaq xəstəliyi üçün çay qəbulu səhər və axşam hər dəfə bir stəkan olmaqla qurtum-qurtum yeməkdən qabaq və ya sonra içilər.

● **Semizotu və ya pərpərən (*Portulaca oleracea*)**

Semizotukimilər fəsiləsindən olan semizotu və ya pərpərən dünyanın bir çox ölkələrində yabani halda yayılmış ot bitkisidir. Türkcə semizotu, azərbaycanca pərpərən, rusca portulak, ingiliscə purlane və sair adlarla tanınır. Ona Azərbaycanın aran və dağətəyi bölgələrində ən çox becərilən torpaqlarda, bağ və bostanlarda çox rast gəlinir. Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan bu bitkidən həm qida kimi, həm də dərman kimi istifadə olunur.

Semizotu (pərpərən) ən çoxu 20-30 sm boyu olan birillik ot bitkisidir. Yumşaq mil kök sisteminə malikdir. Mil köklərdən çoxlu yan köklər inkişaf edərək onu torpağa yaxşı bərkitmiş olur. Kökün yuxarı hissəsindən bir neçə əsas zoğları (gövdə) başlanğıc götürür. Bunlar yerüstü zoğlar olub torpağa sərilmiş və bir qədər yuxarıya doğru boylanmış vəziyyətdə olur. Gövdə və ya zoğlar silindirşəkilli, parlaq bozuntul yaşıl rəngli, üzəri hamar və sürüşkəndir. Gövdə yaşlaşdıqca qəhvəyi rəng alır. Gövdəsi (zoğlar) ətli-sulu, yumşaq və tez qırılındır. Zoğlar üzərində saplaqsız və armudvarı dəriyəbənzər qalın yarpaqlar yerləşmişdir. Bu yarpaqların bir qismi zoğların aşağı tərəfində qarşı-qarşıya, yuxarıya doğru növbəli, daha yuxarıda təpə hissəsində topa halında yerləşmiş olur. Yəni bitkinin yarpaqları qarışıq düzülüşlüdür. Bitkidə budaqlanma az halda köhnə zoğlardan, əsasən, yarpaqların qoltuqlarından başlanır. Hər yarpaq qoltuğundan yeni-yeni cavan zoğlar əmələ gəlir. Hər bir gövdənin (zoğun) təpə hissəsində topa halında yerləşmiş yarpaqların ortasında bir neçə çiçəkdən ibarət çiçək qrupu əmələ gəlir. Hər bir çiçək tacı beş ədəd sarı rəngli ləçəkdən ibarətdir. Ləçəklərin hər biri üç hissədən çuxurlu olur. Çiçəkdə erkəciklərin sayı çoxdur. Dişicik birdir və erkəciklərin əhatəsindədir.

Semizotunun müalicəvi əhəmiyyəti çoxşaxəli olub xalq təbabətində ondan mədə-bağırsaq qanamalarında və qəbizlikdə, qanın təmizlənməsində, şəkər xəstəliyində susuzluğun aradan qaldırılmasında, dalaq xəstəliyində, əsəbilik və zehni yorğunluqda, böyrəklərdən qum və daşların tökülməsində istifadə edilir. Bu bitkinin tərkibi C və D vitamini, dəmir və maqnezium mineralları ilə zəngindir. Pərpərəndən qida olaraq bişirilmiş halda xörəklərə və ya qatığa qatılıb yeyilir, qış üçün şoraba edilir. Dərman məqsədilə salat kimi gün ərzində 2-3 dəfə toxumu olmadan cavan zoğ və yarpaqları salat kimi yeyilir, ardınca çay və ya üzüm suyu içilir. Bitkidən yaşıl ikən istifadə edilir.

### ● **Gülxətimi (*Althae officinalis* L)**

Əməköməci (*Malvaceae*) fəsiləsindən olan bu bitki xalq təbabətinə çoxdan məlumdur. Bu bitki Dərman, Gülxətimi, Hətmi, Altey kimi adlarla da tanınır. Bir çox dünya ölkələrində yabanı və mədəni halda geniş yayılmış çoxillik bitkidir. Onun hündürlüyü şəraitindən asılı olaraq 1-1,5 metr və daha çox ola bilər. Bizim ölkəmizdə aran, orta və dağətəyi bölgələrdə yabanı halda quru yamaclarda, yolların kənarlarında təpə yastanlarında sarı rəngli çiçəyi olan qırıxıq gülxətimi növünə çox rast gəlinir. Mədəni halda bəzək bitkisi kimi çiçəklərinin rənginə görə fərqlənən cəhrayı, qırmızı, tünd qırmızı, ağ rəngli gülxətimi növlərinə təsadüf olunur. Ümumiyyətlə 60-dan çox növü olan bu bitkinin 7-8 növünə Azərbaycanda təsadüf edilir. Bütün bu növlər eyni dərəcədə əhəmiyyətli və oxşar quruluşludur.

Xalq təbabətində mədə-bağırsaq xəstəliklərinin, sidik kisəsi və sidik yollarının, boğaz, badamciq və diş əti iltihablarının müalicəsində gülxətminin çiçəklərindən və köklərindən geniş istifadə olunur. Gülxətimi cinsinin bütün növləri güclü inkişaf etmiş mil kök sistemində malikdir. Əsas kökdən çoxlu yan köklər inkişaf edərək bitkini torpağa yaxşı bərkidir və özünü lazım olan su və suda həll olmuş mineral duzlarla təmin edir. Gövdəsi dəyirmi formalı olub üzəri tükcüklərlə örtülüdür. Gövdə üzərində yerləşmiş oval şəkilli və uzun saplaqlı yarpaqlar növbəli qaydada düzülüb və yarpaq ayalarının kənarları dalğavari azacıq çuxurludur. Alt yarpaqlar böyük, yuxarıdakılar onlardan kiçikdir. Yarpaq qoltuğundan qismən üzün, əsasən qısa saplaqlı çiçək zoğları çıxır. Zoğlar üzərində bir neçə çiçək qönçəsi yerləşir. Onlar sanki növbə ilə çiçəkləyir. Zəngşəkilli çiçəklər növündən asılı olaraq müxtəlif rəngdə olur. Hər çiçəkdə kasacıq ikiqat olub, birinci qat yarpaqların sayı 6 ədəd, ikinci alt qat yarpaqlar onlardan bir qədər uzun və 5-dir. Çiçək tacı 5 ləçəklidir. Hər ləçəyin yuxarı üst hissəsi çuxurludur. Çiçəyin mərkəzində çoxlu sayda erkəciklər dişiciyi əhatə etmişdir. Meyvələri dairəvi quruluşlu və çoxtoxumludur. Çay hazırlamaq üçün qurudulmuş və xır dalanmış halda bir çay qaşığı çiçək və ya kökünü bir stəkan qaynar suda dəmləyib gündə 2-3 dəfə içmək olar. Digər halda gülxətimi kökləri ilə əməkəməci kökünün bərabər miqdarda qarışığını da qaynar suda dəmləyib gün ərzində 2-3 dəfə hərdən bir stəkan içmək olar.

### ● Yeralması (*Helianthus tuberosus*)

Bu faydalı bitki xalq təbabətində çoxdan məlumdur və bir çox xəstəliklərdə şəfaverici kimi işlədilməkdədir. Yer armudu və

Tapinanbur kimi adlarla da tanınır. Bir çox dünya ölkələrində yabanı və mədəni halda rast gəlinir. Azərbaycanda yer alması müxtəlif təsərrüfatlarda əkilib becərilir. Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən olan bu bitki çoxillik ot bitkisidir. Soyuğa davamlıdır, bütün bölgələrdə yaxşı inkişaf edə bilir. Yer almasının kök yumrularından həm qida, həm də dərman kimi istifadə edilir. Kökyumrularının tərkibi A və C vitamini, kalsium dəmir, flüor kimi minerallarla zəngindir. Ölkəmizdə bu bitkinin əsasən, iki növünə çox rast gəlinir. Onlardan kökyumrusu iri, dairəvi formalı olan və kökyumrusu kiçik uzunsov formalı olan digər növünə təsadüf edilir. Kökyumrularının üzəri çoxlu gözcüklərdən ibarətdir. Onlardan çoxlu yerüstü zoğlar inkişaf edir. Sarımtıl qırmızı rəngli, şirintəhər dada malik yumruların çəkisi növündən asılı olaraq 20-50 qram və çox ola bilir. Çoxlu sayda yumrular əmələ gətirən ən məhsuldar bitkidir. Silindr formalı və üzəri sərt ilişkənli sıx tükcüklərlə örtülən yerüstü zoğların hündürlüyü şəraitindən asılı olaraq 2-3 metrə çata bilir. Gövdə üzərində uzun saplaqları ilə qarşı-qarşıya düzölmüş yarpaqlar da tükcüklüdür. Yarpaq ayaları formaca ürəkvarı olub, sivri ucludur və qövsvarı damarlıdır. Gövdənin təpə hissəsində yarpaq qoltuğundan çiçək zoğları inkişaf edir. Çiçəkləri mürəkkəb səbətşəkilli çiçək qrupu olub, səbətin kənarında sarı rəngli 12 və çox dil şəkilli ləcəklər, ortada borucuqlu çiçəklər yerləşir. Meyvələr boru şəkilli çiçəklərdə əmələ gəlir. Çiçəkləmə avqustun axırına və sentyabr ayına təsadüf edir. Bitkinin kökyumruları payızın sonlarında çıxarılır.

Müalicə məqsədilə mədə-bağırsaq və qəbizlikdə, şəkər və cinsi zəiflikdə, sifətin gözəlləşdirilməsi üçün maskaların hazırlanmasında, şişlər üzərinə lopa halda qoyularaq onların ya-

tırılmasında xalq təbabətində çoxdan bəri işlədilməkdədir. Yumruları ilə asan çoxalan bu bitki hər bir fərdi və fermer təsərrüfatlarda artıqmaq məsləhətdir. Müalicə məqsədilə yeməklərə qatılıb yeyilər, suyu çıxarılıb içilər, çiy halda yeyilər və ya qarışıqlar hazırlanıb çiy və ya bişirilmiş halda yeyilər. Qarışıqlar üçün yer almasının yumrusu, dib soğan, yerkökü, xırdalanmış düyü, cəfəri, limon, azacıq duz götürüb hamısını zeytun yağına əlavə etməklə hazırlamaq olar. Belə qarışıqda yer alması yumruları artıq götürülməlidir. Su ilə içilər.

### ● Kərəviz (*Apium graveolens* L)

Bu qiymətli bitkinin tarixcəsi çox qədimlərə gedib çıxır. Hələ qədim Yunanlar yabani kərəviz bitkisini tanımış və ondan bədənin gücünü artırmaq üçün istifadə etmişlər. Kərəvizin möcüzəli bir bitki olduğunu bilən Yunanlar və Romalılar onu yeməklərinə qataraq qidalanmışlar. Min illərcə qabaq həkimlərin babası sayılan Hipokrat kərəvizin sinir sistemə faydasını bildirmiş və bu barədə dəyərli fikirlər söyləmişdir. Son araşdırmalar zamanı kərəvizin mədə-bağırsağın gücləndirilməsi, öd ifrazının nizamlanması, qaraciyər şişinin aradan qaldırılması, şəkər qan təzyiqinin düşürülməsi, sinir pozğunluqları, iqtidarsızlıq və cinsi zəiflik kimi xəstəliklərdə faydalı olduğu aşkarlanmış və təsdiqini tapmışdır.

Haqqında danışdığımız kərəviz çətirçiçəklilər fəsiləsinə aid olan ikiillik ot bitkisidir. Bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi bizim ölkəmizdə də yabani və mədəni halda yayılmışdır. Tərəvəz kimi fərdi və fermer təsərrüfatlarda əkilib becərilir.

Kərəvizin iki əsas növ müxtəlifliyi tanınır. Onlardan bir növü kök yumrusu olan və qısa saplaqlı iri yarpaqları olan kök kərəvizidir. Digər növü isə kök yumrusu olmayan, uzun saplaqlı və lansetvari yarpaqları olan yarpaq kərəvizidir. Hər iki növ mülayim iqlim şəraitində və çürüntülü torpaqlarda yaxşı inkişaf edir. Hər ikisi eyni dərəcəli əhəmiyyətə malikdir. Aşağıda danışacağım növ yarpaq kərəvizi haqqındadır. Bu növün hündürlüyü 80-100 sm arasında dəyişir.

Yuxarıda qeyd etdiyimiz kimi bu bitki ikiillik ot bitkisidir. Dirriklərdə tərəvəz kimi əkilib becərilir. Kök sistemi mil köklüdür və yan köklərlə əhatə olunur. Yerüstü gövdəsi uzununa boylanan bir neçə tillərdən ibarət olur və novcuqlar əmələ gətirir, yəni köşəli quruluşdadır. Hər bir zoğ (gövdə) üzərində növbəli yerləşmiş, uzun saplağın uc hissəsində lansetşəkilli üçlü mürəkkəb yarpaqlar nəzərə çarpır. Orta yarpaq bir qədər uzun, yandakı iki yarpaq bərabər ölçülü və ya azacıq uzunluqları ilə bir-birindən fərqlənir. Saplağın gövdəyə birləşdiyi yerdən yeni cavan zoğlar əmələ gəlir və bitki budaqlanmış olur. Hər bir zoğun təpə hissəsində çətirçiçək qrupu əmələ gəlir. Çiçəkləmədən sonra meyvə və toxumlar formalaşır. Kərəviz A, B, C vitaminləri və kalsium, kalium, dəmir, girəc kimi minerallarla zəngindir. Müalicə məqsədilə bitkinin yer altı və yerüstü hissələrindən çay dəmlənib səhər – axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq bir stəkan qurtum-qurtum çay kimi içilər.

Həm üyüdülmüş toxumları, həm də bitkinin özü ətirli tərəvəz kimi xörəklərdə işlədilir və turşulara qoyulur. Bütün hallarda müalicəvi təsirə malikdir.

### • Yarpız (*Mentha pulegium*)

Bu bitki bir çox dünya ölkələrində, o cümlədən bizim ölkəmizdə yabani halda geniş yayılmış çoxillik ot bitkisi-dir. Azərbaycanın demək olar ki, bütün aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə rast gəlinir. 30-100 sm və daha çox hündürlüyü olan yarpız bitkisi əsasən rütubətli torpaqlarda, su arxları və çay kənarlarında, təbii bulaqların ətraf və axarlarında geniş yayılmışdır. Qüvvətli və xoş iyli olan bu bitkinin ilk cüvətilərini bir çox insanlar xoşlar və ondan tərəvəz kimi istifadə edirlər.

Bu faydalı bitki Yabani nanə, Filiskin, Pülüskün, Narpuz, Nabak, Fütenç kimi adlarda da tanınar. Çox qədim vaxtlardan xalq təbabətinə məlum olan yarpızdan mədə-bağirsaq xəstəliklərində, iqtidarsızlığın aradan qaldırılmasında, qusma və mədə bulantısının qarşısını almaqda, bağırsaqlarda köp əmələ gətirən qazların yatırılmasında, bədənin rahatlandırılmasında, qüvvətləndirilməsində və s. bu kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilmişdir. Yarpızın yeraltı hissəsi gövdənin (zoğun) şəkildəyişməsi olan kökümsovlardır. Onlardan həm yeraltı əlavə köklər, həm də yerüstü gövdələr (zoğlar) inkişaf edir. Ona görə də yarpızın ətrafında çoxlu zoğlar əmələ gəlir və asanlıqla çoxalıb yayıla bilir. Yerüstü zoğlar dörd tilli olub yastılaşmışdır, üzəri düyünlərdən ibarətdir. Hər düyündə qarşı-qarşıya yerləşmiş saplaqsız iki yarpaq olur. Zoğ və yarpaqlar boz-yaşıl rənglidir. Hər yarpağın qoltuğundan yeni zoğlar çıxaraq bitki budaqlanır. Hər bir yeni zoğlarda da eyni təkrarlama baş verir. Həm yeni, həm də köhnə zoğların təpə hissəsində sünbül tipli çiçək qrupu əmələ gəlir. Bu çiçək qrupu çoxlu sayda borucuqlu çiçəklərdən ibarətdir.

Müalicə məqsədilə yerüstü hissələrindən tək və ya qarışıq halda istifadə etmək olar. Qurudulub narın hala salın-



mış yarpızdan bir çay qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləyərək, səhər-axşam yeməkdən əvvəl və ya sonra ilıq halda qurtum-qurtum içmək lazımdır. Qarışıqlar üçün bərabər miqdarda olmaqla Boymadərən, Əməköməci, Çobanyastığı, Kərəviz, Razyana, Andız kimi bitkilər daha faydalıdır.

● **Aloe (Aloe arborescens Milli) və ya (Aloe Ferox, Aloe Barbaden-sis).**

Zambaqçiçəklilər fəsiləsindən olan bu bitki əzvay, ətgülü, yüzillik, öd ağacı, Aloe Vera, Sarısabir kimi adlarla da tanınır. Aloye hələ çox qədim vaxtlardan bəri xalq təbabətinə məlum olmuş və ondan bir çox xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmuş, indi də öz əhəmiyyətini saxlamaqdadır. Ondan şəfaverici kimi mədə-bağırsaq, dəri, sümük-oynaq, qəbizlik, yanq və yaraların, vərəm və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunur.

Aloye (əzvay) bitkisi tropik bölgələrdə yabani halda yayılmış çoxillik bitkidir. Əsil vətəni Afrika olan bu şəfalı bitki mərkəzi Amerika, Cənubi Amerika, qardaş Türkiyə və bir çox ölkələrdə geniş əkilib becərilir. 180-dan çox növü olan bu bitkiyə bəzən kiçik ot bitkiləri bəzən qollu-budaqlı ağaclar halında rast gəlinir. Həvəskarlar onu bəzək bitkisi kimi də otşəkilli növlərini otaq şəraitində saxlayıb çoxaldırlar. Bizim ölkəmizdə sənaye əhəmiyyətinə görə uzun illər Abşeronda əkilib becərilmiş və indidə bu sahədə işlər aparılmaqdadır. Abşeronun torpaq-iqlim şəraitinə uyğunlaşmış yaxşı inkişaf edə bilir. Aloye bitkisinin otşəkilli növlərində yarpaqların uzunluğu 30-35 sm olduğu halda Afrikada bitən ağacşəkkili növlərində yarpaqların uzunluğu isə 60 sm-dən

artıq olur. Bütün növ Aloye bitkisinin yarpaqları qalın, ətli-şirəli kənarları tikanlı olur. Yarpaqlar oturaq (saplaqsız) olub qınları ilə gövdəni qucaqlayır. Düzlüşlərinə görə yarpaqlar rozetşəkilli yerləşmişdir. Aloyenin gövdə üzərində sarı, qırmızı və ya cəhrayı çiçəkləri düzduran çiçəkoxu üzərində yerləşmiş olur. Ev şəraitində becərilən Aloye ya çiçək vermir və ya çox gec çiçək açır. Bitkinin əksər növündə yeraltı hissə şəklini dəyişmiş zoğlardan ibarət kökümsovlardır. Kökümsovlardan yeralt köklər və torpaqüstü zoğlar (gövdə) inkişaf edir. Aloye yerüstü cavan zoğları və yarpaqları vasitəsilə çoxala bilir.

Mülicə məqsədilə aloyenin yarpaqlarından alınan acılı şirəsindən istifadə olunur. Bu məqsədlə yarpağın şirəsi çıxarılır, bərabər nisbətdə balla qarışdırıb səhər-axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq bir çay qaşığı udulur və üzərindən bir qədər su içilir.

### ● Yerkökü (*Daucus carota* L)

Bu qiymətli bitki çərtirçiçəklilər fəsiləsinə (Umbelliferae) aid olub yabanı və mədəni halda yayılmış ikiillik bitkidir. Bu bitki Kök, Yerkökü, Havuc kimi adlarla da tanınır. Yerkökünün vətəni Avropa və Afrikadır. Onun bir çox növü dünya ölkələrində, o cümlədən Azərbaycanda yayılmış, fərdi və fermer təsərrüfatlarında əkilib-becərilir. Onun əsasən mətbəx növü geniş yayılmışdır. Yerkökünün geniş miqyasda becərməsinin səbəbi onun kökmeyvələrinin tərkibində çoxlu vitaminlərin və mineral maddələrin olmasıdır. Belə ki, onun kökmeyvələri A, B, K və PP kimi vitaminlər; natrium, kalsium, dəmir, mis, maqnezium, qurquşun, flüor, yod, brom

və bor kimi minerallarla zəngindir. Uzun tarixi olan bu bitkinin kökmeyvələrindən yaş və ya qurudulmuş halda qida kimi, xalq təbabətində müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində kökmeyvəsindən və şirəsindən şəfaverici dərman kimi geniş istifadə olunmuşdur. Ondan xroniki qəbizliyin aradan qaldırılması, uşaq isallarının aradan qaldırılması, mədə-bağırsaq iltihablarının və qanamaların aradan qaldırılması, qanazlığının aradan qaldırılması, bədənin qüvvətlənməsi, ürək-damar xəstəlikləri və s. müalicəsində müvəffəqiyyətlə istifadə olunur. Bundan başqa yerkökünün görmə gücünün artırılmasında, əl-üz və boyun qırıqlarının aradan qaldırılmasında böyük əhəmiyyəti və faydası bilinməkdədir.

Yerkökünün əsas kökündə ehtiyat qida maddələri toplanaraq onu yoğunlaşdırır, şəklini dəyişdirir və meyvəkök deyilən kök əmələ gətirir. Belə köklər uzun konusvarı şəkillidir. Rənglərinə, böyüklüyünə görə fərqlənir. Onlar narıncı, bənövşəyi və s. rənglərlə növ müxtəlifliyinə malik olurlar. Belə meyvəköklərin əmələ gəlməsində əsas köklərlə yanaşı gövdənin aşağı hissəsi də iştirak etmiş olur. Meyvəköklərdən bir neçə yerüstü zoğ (gövdə) əmələ gəlir. Zoğların bir tərəfi növ formalı olub hər iki tərəfi tillidir. Şəraitindən asılı olaraq gövdənin hündürlüyü 20-30 sm və daha çox ola bilər. Gövdə üzərində qarşı-qarşıya yerləşmiş uzun saplaqlar və onların üzərində isə qısa saplaqlı bir neçə mürəkkəb bölümlü yarpaqlar yerləşmiş olur. Yarpaq və zoğlar tükcüklərlə əhatə olunmuşdur. Yerkökünün torpaqüstü zoğları payızın sonlarında quruyub tökülür. Yerkökünün meyvəkökləri torpaqaltında qışı keçirir və erkən yazda yeni zoğlar əmələ gətirir. Həmin zoğların təpə hissəsində çətir çiçək qrupu əmələ gətirir, meyvə və toxum verib bütünlüklə həyatının ikinci ili məhv olur.

Bitkinin toxumları gec cücərən olduğuna görə əkin apararkən alaqsız, münbüt və yüngül torpaqlar seçilməlidir.

Müalicə məqsədilə tək halda kökmeyvələrin şirəsi çıxarılaraq səhər-axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq 100 qram içmək faydalıdır. Müalicə bir neçə ay davam etdirilir. Digər halda bərabər miqdarda yerkökü, pazı və alma qarışıqlarından alınan şirəni də həmin qaydada daxilə qəbul etmək faydalıdır. Yerkökünü qida kimi müxtəlif xörəklərə qatmaqla, qurudulmuş, duza qoyulmuş və mürəbbə halında istifadə etmək olur.

## Qəbizlik xəstəliyinin müalicəsində faydalı olan bitkilər

Qədim vaxtlardan bəri qəbizlik insan həyatı üçün təhlükəli xəstəlik olmuş və böyük fəsadlar törətməkdədir. Bu xəstəlikdən və bəladan qurtulmaq üçün bilik sahibləri olan insanlar bir çox bitkiləri sınaqdan keçirərək onların faydalarını nəsillərə çatdırmağa müfəssəl olmuşlar. Mən də bu kiçik yazımda qəbizliyin müalicəsi üçün bir neçə tanıyıb bildiyim faydalı bitkiləri sizlər üçün sıralayıb təqdim etməyi və tanıtməyi özümə borc bilirəm:

- Yerkökü (*Daucus Carota* L)
- Yeralması (*Helianthus tuberosus*)
- Çay tikanı (*Hippophae rhamnoides* L)
- Çörəkotu (*Nigella sativa*)
- Zeytun və yağı (*Olea europaea* L)
- Ərik (*Prunus armeniaca*) və ya *Armenica* Mill
- Aloye (*Aleo arborescens* Mill) və ya *Aloe Ferox*, *Aloe Barba densis*
- Kətan və ya zəyəmək (*Linum usitatissi* mum) və ya (semen Lini)
- Əməköməci (*Malva vulgaris*) və ya Nubbaz
- Turp (*Raphanus.L.*) və ya (*Rapanus Sativus.L.*); Hilb
- Kələm (*Brassica oleracea*)
- Biyan kökü və ya şirin biyan (*Glycyrrhiza glabra* L)
- Alma (*Malus damastica* Borkh)
- Albalı və ya turş gilə, gilənər (*Cerasus vulgaris* Mill)
- Semizotu və ya pərpərən (*Portulaca oleracea*)
- Qoz və ya çəviz meyvəsi (*judlans regia* L)

- Sarımsaq və ya Bütün (*Allium sativum* L)
- Badam (*Amigalus commnis* L) və ya *prunus amygdalus*
- Bamyə (*Hibiscus esculentus*)
- Kəvər və ya pırasa (*Allium porrum* L)

### • Alma cinsi (*Malus* Mill)

Alma cinsinin bir çox növü məlumdur ki, onlar yabanı və mədəni halda bir çox dünya ölkələrində yayılmışdır. Onlardan biri adi alma (*Malus domestica* Borkh) növüdür. Bu qiymətli bitki insanlara hələ qədim vaxtlardan məlumdur. İnsanlar onun meyvələrindən həm qida kimi, həm də bəzi xəstəliklərin müalicəsində şəfaverici kimi istifadə etmişlər. İndi də bu bitkiyə tələbat daha çoxdur. Ondən mədə və bağırsaqların işinin nizamlanması və qəbizliyin aradan qaldırılması, qandakı şəkərin və ürək zəifliyi, qanın təmizlənməsində, xolestrolun salınması, sinir və əzələlərin qüvvətləndirilməsi, bədəndə yığılan zəhərli maddələrin atılması kimi xəstəliklərin müalicəsində bu günə qədər istifadə olunmaqdadır. Alma gülçiçəklilər fəsiləsinə aid olub bu fəsilənin bir çox xüsusiyyətlərini özündə cəmləşdirir. Azərbaycanda demək olar ki, bütün bölgələrdə alma bitkisi əkilib becərilir. Becərilən çeşitlə meyvələrin formalarına, rənginə, dadına və digər əlamətlərinə görə fərqlənir. Adi alma orta boylu qollubudaqlı çoxillik ağac bitkisidir. Onun güclü inkişaf etmiş mil kök sistemi vardır. Ağacın kökü gövdəsindən on beş metrə qədər yanlara və dörd metrə qədər dərinliyə gedə bilər. Gövdə üzərində yumurtaşəkilli, uzun saplaqlı və növbəli düzölmüş sadə yarpaqlar vardır. Yarpaqların kənarları yarım dairəvi

və ya kiçik dişciklərdən ibarətdir. Yarpağın üst və alt tərəfi seyrək tükcüklüdür. Gövdə (zoğlar) üzərində çiçək tumurcuqlarından salxım çiçək qrupu əmələ gəlir. Hər çiçəyin saplağı, yatağı və kasacığı tüklüdür. Hər bir çiçək tacı beş ləcəkdən, çoxlu sayda erkəciklərdən ibarətdir. Alt yumurtalıqlıdır və 2-5 yuvalıdır. Meyvəsi tumludur, formaca yumru və ya uzunsov, qabığı sərt və parlaqdır. Rəngi qırmızıdan tutmuş yaşıla qədər müxtəlifdir. Dadı meyxos və ya şirindir. Meyvə saplaqları qısa və ya uzundur. Meyvənin tərkibində A, B, C, PP və P vitaminləri, şəkər, dəmirli alma turşusu və bir sıra mineral maddələr vardır. Alma meyvəsindən qida olaraq cem, mürəbbə, kompot, püre hazırlanır və yaş halda istifadə edilir.

Müalicə məqsədilə alma şirəsindən və alma sirkəsindən istifadə olunur. Alma şirəsini tək halda ya da yerkökü və çuğundurun bərabər miqdarda qarışdırılmış şirələri ilə birlikdə bir stəkan olmaq şərti ilə səhər və axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq içmək lazımdır. Alma sirkəsindən isə bir xörək qaşığı bir stəkan suda qarışdırıb səhər-axşam qurtum-qurtum içmək məsləhət görülür. Müalicə bir neçə ay davam edə bilər.

### ● **Albalı və ya gilənar (*Cerasus vulgaris mili*)**

Albalı gülçiçəklilər fəailəsinə (Rosaceae), *cerarus juss* cinsinə daxildir. Bu cinsin 150-dən artıq növü vardır. Bir çox dünya ölkələrində yabani və mədəni halda geniş yayılmışdır. Bizim ölkəmizdə yabani halda 5 növünə, becərilən halda isə 2 növünə təsadüf edilir. Onlardan xırda meyvəli Albalı – (*Cerasus microcarpa* G.A.M bios) və ya Mərməzik yabani halda, Gilas (*Cerasus avium* L), Albalı və ya gilənar

(*Cerasus Vulgaris* Mill) növləri isə mədəni halda geniş yayılmışdır ki, bu Albalı turş gilə, vişnə kimi adlarla da tanınır. Mədəni halda becərilən Albalının alçaqboylu kolabənzər və hündürboylu ağac formaları vardır. Azərbaycanın əsasən, bütün bölgələrində becərilir. Onlar meyvələrinin kiçik və böyüklüyünə, turşuluğuna görə də bir-birindən fərqlənirlər. Buna baxmayaraq bütün növlər eyni dərəcədə faydalıdır. Belə ki, uzaq keçmişdən bu günə qədər ondan həm qida kimi, həm də dərman kimi istifadə olunmaqdadır. Qida kimi onun yetişmiş meyvələri çərəz olaraq yeyilir. Ondən kompot, mürəbbə, qurudulmuş qax hazırlanır. Meyvənin lətindən konfet içi doldurulur, tort, pirojna kimi qənnadı məmulatların hazırlanmasında istifadə olunur.

Gilənar (Albalı) bitkisinin kol formalarının hündürlüyü 2-3 metr, ağac formaları 3-8 metr və daha çox ola bilər. Ağac formalılar tək gövdəli və yoğun budaqlı, seyrək çətirli olu. Bütün gülçiçəklilər fəsiləsi bitkilərin ümumi əlamətlərini özündə birləşdirməklə bərabər bir sıra xüsusiyyətlərə də malikdir. Belə ki, bu bitkidə tumlu meyvə bitkilərində olduğu kimi mürəkkəb meyvə tumurcuqları da olur. Bu tumurcuqlar açılan zaman çiçək və yarpaq əmələ gətirirlər. Tumurcuqlar yarpaq qoltuğunda tək-tək, qoşalaşmış və üçlükdə yerləşir. Əsasən tək-tək yerləşən tumurcuqlardan zoğlar, qoşa tumurcuqlardan çiçəklər əmələ gəlir.

Bitkinin yarpaqları saplaqlı, sivri uclu və kənarları kiçik mişardişlidir. Çiçəkləri çətirçiçək qrupundadır və az çiçəklidir. Çiçək 5 kasa yarpağından, 5 ləcəkdən, çoxlu erkəciklərdən və bir dişicikdən ibarətdir. Meyvələr çəyirdəkli şirəli meyvədir.

Çox qədim vaxtlardan albalı meyvəsindən, çiçəklərindən, qabığından, yarpaq və cavan zoğlarından (çubuqları) qəbiz-



likdə, qanın təmizlənməsində, yüksək qan təzyiqinin düşürülməsində, damar sərtliyi və oynaq əhənglənməsində, qaraciyər şişkinlikləri və öd axınının nizamlanması, isala qarşı və böyrəklərdə yığılan zərərli maddələrin atılmasında istifadə olunmaqdadır. Müalicə məqsədilə bitkinin ayrı-ayrı hissələrindən ya təklikdə və ya qarışıqlar halında çay dəmləməsi kimi içilər. Qəbizliyə qarşı Albalı qabığı ilə şirin biyan kökünün qarşığını bərabər miqdarda götürüb narınlaşdırıb bir çay qaşığınyı bir stəkan suda dəmləyib yeməkdən qabaq və ya sonra bir stəkan olmaqla səhər-axşam ilıq halda içmək lazımdır.

## Revmatizma və oynaq ağrılarına qarşı faydalı olan bitkilər

Uzaq keçmişlərdən bu günə qədər revmatizm və oynaq ağrıları xəstəlikləri insanlara ağrılı-acılı günlər yaşatmışdır. Belə xəstəliklərdən yaxa qurtarmaq üçün çoxlu cəhdlər edilmiş və yollar axtarılmışdır. Bu zəhlətökən xəstəliklərdən xilas olmaqda yenə də xalq təbabəti və elmi təbabət insanlara yardımçı olmuşdur. Bu yardım üçün tanıtdığımız və bildiyimiz bir sıra şəfali bitkilər öz şəfasını insanlardan əsirgəməmişdir. Odur ki, belə bitkilərdən bir neçəsini oxuculara və şəfa axtaranlara təqdim edirəm:

- Andızotu və ya Atgözü (*Junula helenium. L*)
- Qatırquyruğu və ya Atquyruğu (*Eguisetum arvense. L*)
- Boymadərən və ya Civanperçemi (*Achillea millefolium.L*)
- Ardic və ya epel (*Juniperus. L*)
- Gicitkən və ya İsrıqanotu (*Urtica dioica.L*)
- Daziotu və ya Kantaron (*Hypericum perforatum.L*)
- Kəvər və ya Pırasa (*Allum porrum.L*)
- Yeralması və ya Taninanbur (*Helianthus tuberosus. L*)
- Çörəkotu və ya qara zirə (*Nigella. L*)
- Üzərlik (*Peganum harmala.L*)
- Acı paxla (Termiye)
- Yonca və ya kelekotu (*Oxalis Acettosella*)
- Ənginar (*Cynara Scolymus.L*)
- Xına (*Lavsonia inermis*)
- Ərik və ya prune (*Armeniaca Mill*)

- Göy çiçək və ya Peyğəmbər çiçəyi (*Centaurea Cyanus*)
- Qoyunotu və ya quzu ptrağı (*Agrimonia eupatoria*)
- Qovaqağacı və ya qələmə (*Populus. L*)
- Kimyon, Kyminon və ya zirə (*Carum carvi.L*)
- Cəfəri və ya petruşka (*Petroselinum hortense Hofm*)
- Razyana (*Foeniculum vulgare.L*)
- Sarımsaq (*Allium Sativum.L*)
- Söyüd (*Salix.L*)
- Üzüm və ya ineb (*Vitis Vinifera.L*)
- Yasəmən və ya jasmin

• **Göy çiçək və ya Peyğəmbər çiçəyi (*Centaurea cyanus*)**

Mürəkkəbçiçəklilər fəsiləsindən olan birillik ot bitkisi-  
dir. Bu bitki göy çiçək, mavi kantaron kimi adlarla da tanınır.  
Peyğəmbərçiçəyinə mülayim iqlimli bölgələrdə daha çox rast  
gəlinir.

Xalq təbabətində çoxdan tanınan peyğəmbərçiçəyi müx-  
təlif xəstəliklərin müalicəsində və üz maskalarının hazırlan-  
masında istifadə olunmaqdadır. Peyğəmbərçiçəyi ayrıca ola-  
raq revmatizm xəstəlikləri ilə bərabər, sakitləşdirici və an-  
tiseptik xüsusiyyətlərə malikdir. Hal-hazırda bu bitkidən is-  
hala qarşı, böyrək qumlarının təmizlənməsində, göz qapaq-  
larının iltihabında, bağırsad parazitlərinin təmizlənməsində,  
bədəndə yığılan zəhərli maddələrin atılması kimi xəstəliklərin  
müalicəsində istifadə edilməkdədir. Bununla belə bu bitkidən  
həddindən artıq istifadə edilməsi məsləhət görülmür.

Peyğəmbərçiçəyinə Azərbaycanın bir çox bölgələrində ta-  
xıl əkinlərinin kənarlarında, yol kənarlarında quru otlaq və

becərilməyən torpaq sahələrində və s. yerlərdə rast gəlinir. Onun mavi və ya bənövşəyi çiçəkləri nəzəri cəlb edir.

Peyğəmbərçiçəyi (Göyçiçək) bitkisi mil kök sistemində malik, dikduran gövdəli, alcaq boylu, az budaqlanan boz-yaşıl rəngli bitkidir. Gövdəsi üzərində uzununa yerləşən tillər uzadır. Hündürlüyü 20-25 sm və çox ola bilər. Gövdə üzərində yarpaqlar növbəli düzülür və uzun, ensiz sivri ucluudur. Gövdənin (zoğun) təpə hissəsində mürəkkəb səbət çiçəkləri tək-tək yerləşir. Çiçək səbətinin mərkəzindəki çiçəklər borulu, kənarlarında isə qıfşəkillidir. Çiçək yatağında kasacıq əvəzləyən pulcuqları xatırladan sarğılar vardır. Bunlar tük-cüklü olub görünüşcə balıq pulcuqlarına bənzər. Hər pulcuğun yuxarı uclarında bir qədər ipək saplarını xatırladan incə qısa tüklər yerləşir. Çiçəklərdə erkəkciyələrin sayı 5-dir, onlar birləşərək dişiciyələrin sütüncüyünü əhatə edir və boru əmələ gətirir. Dişicik birdir, meyvələri toxumcadır və səbətin mərkəzində yerləşən borulu çiçəklərdə əmələ gəlir. Müalicə məqsədilə bitkidən ya tək halda ya da qarışıq halda, çiçəklərdən və bütün hissələrindən istifadə edilə bilər. İyun-iyul aylarında bitkinin çiçəkləmə vaxtı yığılıb qurudular və narınladıb istifadə üçün tədarük olunur. Revmatizma üçün bitkinin qarışıq halda çay dəmləməsi daha faydalıdır. Bu məqsədlə bərabər miqdarda götürülmüş Peyğəmbərçiçəyi və qatırquyruğu qarışıqlarından çay dəmləyib (bir çay qaşığı və bir stəkan su müqabilində) yeməkdən öncə gün ərzində 2 dəfə hərdən bir stəkan olmaqla qurtum-qurtum içmək olar.

Peyğəmbərçiçəyi, qatırquyruğu və söyüd qarışıqlarından 20-30 gün vanna qəbul etmək daha faydalıdır.

### ● Söyüd (*Salix L*)

Söyüd cinsinin geniş yayılmış növündən biri ağ söyüddür. Bu növ *salix alba*, *Belaya İva*, *Ak Söğüt* kimi adlarla da tanınır.

Söyüdçiçəklilər fəsiləsinə (*Saliaceae*) daxil olan söyüd cinsinin (*Salix L*) iki yüzdən artıq növü məlumdur ki, onlar bir çox dünya ölkələrində yabani və becərilən bəzək bitkisi kimi yayılmışdır. Bizim ölkəmizdə 14 növə təsadüf olunur ki, bunlardan yuxarıda qeyd etdiyimiz Ağ söyüd (*Salix alba L*) və cənub söyüdü (*Salix australis Anderss*) növlərinə daha çox rast gəlmək olur. Ümumiyyətlə söyüd cinsinin növləri əsasən su kənarlarında yaxşı inkişaf edib yayılmış olur. Onlar ağac və kol şəkilli bitkilərdir. Əksərən yarpaqlarını qışda tökən çoxillik bitkilərdir. Lakin yarpaqlarını tökməyən növlərinə də təsadüf edilir.

Söyüd bitkisi ikievli bitkilərdir. Erkək və dişi çiçəklər ayrı-ayrı bitkilər üzərində olur. Çiçəkləri sırğa tipli çiçək qrupu əmələ gətirir. Erkəcikləri iki-iki və bəzən üçdən beşə qədər olur. Erkəcik sapı öz aralarında bitişmiş və ya sərbəst haldadır. Dişiciyi birdir və iki ağızcıqlıdır. Meyvələri çox toxumlu qutucuq şəkilli və kiçik toxumludur. Toxumların aşağısında ucmağa xidmət edən bir dəstə tükcük vardır. Yarpaqlar sadədir və saplaqlıdır, zoğlar üzərində növbəli düzülür. Söyüd növlərini dögdə çilikləri vasitəsilə asan çoxaltmaq olur.

Söyüd ən qədim zamanlardan həm bəzək, həm də təsərrüfatçılıqda qiymətli bitki kimi əkilib becərilməkdədir. Şəfaverici bitki kimi də xalq təbabətində çoxdan bəri tanınmaqdadır. Bu məqsədlə onun yarpaq, qabıq və cavan zoğlarından revmatizma ağrılarına qarşı, ishala qarşı, sinirlərin sakitləşdirilməsində, böyrək və sidik yollarında daşların dü-

şürülməsində, bədən istiliyinin salınmasında və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Müalicə məqsədilə bitkidən tək halda və gicitkənlə çay dəmləməsi və vanna qəbul etməklə istifadə oluna bilər. Qarışıq olaraq qatırcıyağundan da götürmək olar. Qarışıqların bərabər miqdarda götürülməsi daha məsləhətdir. Müalicə müddəti üç aya qədər aparıla bilər.

### • Kəvər və ya pırasa (*Allium – porrum* L)

Zambaqçiçəklilər fəsiləsindən (*Liliaceae*) olan bu faydalı tərəvəz bitkisi, həm də şəfaverici bitkidir. Xalq təbabətinə çoxdan məlum olan kəvər və ya pırasa revmatizm, oynaq ağrıları, damar sərtliyi kimi xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Bundan başqa böyrəklərdə qum və daşların salınmasına kömək edən, sinirlərin qüvvətləndirilməsində, mədə narahatlıqlarında və qəbizliyin aradan qaldırılmasında, üz sızanaq və ləkələrinin təmizlənməsində çox böyük faydası bilinməkdədir. Kəvər və ya pırasa kimyəvi təkibinə görə zəngin tərəvəz bitkisidir. Onun təkibi B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, C və K vitaminləri ilə yanaşı kalsium, silisium, maqnezium, dəmir, kalium kimi minerallarla da zəngindir.

Soğanaqlı bu bitkinin gövdəsinin hündürlüyü 60-80 sm və daha çox ola bilər. Çoxillik bitki olub qida üçün yarpaqlarından istifadə edilir. Pırasanın bir neçə növü məlumdur. Onlardan qamış pırasa və quru pırasa adlanan növlər daha çox yetişdirilir. Bitkinin yabanı olan növləridə məlumdur. Pırasanın yarpaqları yastıdır, enli xəttvaridir və bir qədər qalınlaşmışdır. Çiçəkləri çətir çiçək qrupundandır, iri və girdədir. Çiçək yanlığı ağ və ya cəhrayı rənglidir. Çiçəkdə erkəciklərin sayı 6-dır

və bir dişiciyi vardır. Üst yumurtalıqlıdır və üç yuvalıdır. Dişiciyin sütuncuğu vardır. Meyvəsi üç yuvalı və çoxtoxumlu qutucuq meyvədir. Toxumla asan çoxalandır. Azərbaycanın bir çox bölgələrində tərəvəz bitkisi kimi əkilib becərilir.

Müalicə məqsədilə pırasanın soğanaqlı kökləri ilə bərabər yaşıl yarpaqları yaş və ya qurudulmuş halda istifadə edilir. Bu məqsədlə bitkinin çiy və təzə halda suyu çıxarılır və ya qaynadıb qatılaşmış suyundan səhər və axşam hərdən bir xörək qaşığı yeməkdən qabaq içilir. Digər halda toxumlarını üyüdülmüş halda bir çay qaşığı gün ərzində iki dəfə yeməkdən qabaq su ilə işmək olar. Üçüncü halda pırasa toxumunu bərabər miqdarda olmaqla cəfəri və razyana toxumları ilə üyüdüüb gün ərzində 2-3 dəfə yeməkdən qabaq hərdən bir çay qaşığı su ilə içmək daha faydalıdır. Müalicə bir aydan üç aya qədər davam etdirilə bilər. Ehtiyac olan halda fasilələrlə müalicəni davam etdirmək olar.

### • Qovaq və ya Qələmə cinsi (*Populus L*)

Bu bitki cinsi söyüdçiçəklilər (*Salicaceae*) fəsiləsinə aid olub 120-dən artıq növü məlumdur. Onlara bir çox dünya ölkələrində yabani və becərilən halda rast gəlinir. Onlardan Ağ qovaq, Titrək qovaq, Telli qovaq, Qara qovaq və s. növləri göstərmək olar. Bizim ölkəmizdə 11-ə qədər növü yayılmışdır ki, onlar 20-30 metr və daha çox hündürlüyü olan ağaclardır. Bu cinsin Qələmə və ya Əkrişim (*Populus gracilis A. Grossh*), Qara qovaq (*Populus nigra L*), Ağyarpaq qovaq (*Populus hybrida M.B*) kimi növləri yaxşı tanınır. Qovaq ağacları bəzək və təsərrüfat əhəmiyyətli bitkilər olmaqla bərabər, həm də dərman bitkisi kimi çox qədim vaxtlardan həkimlikdə və xalq

təbabətində tanınmışdır. Ondan Revmatizmin müalicəsində, mədə-bağırsaq qazlarının aradan qaldırılmasında, çibanların sağaldılmasında və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Qara qovaq düz gövdəli 25-30 metrə qədər hündürülyü olan bozumlu qabıqlı ağacdır. Gövdə qabığı azacıq çatlaşmış olur. Cavan budaqları sarımtıl rəngli və parlaqdır. Nisbətən yaşlı budaqları bozumlu sarı rənglidir. Gövdəsi aşağı hissədən budaqlanmır. Yəni budaqları və ya çətiri nisbətən hündürülyədə yerləşir. Budaqları gövdəyə sıxılmış vəziyyətdə yuxarıya doğru qalxır. Gövdə budaqları üzərində olan yarpaq və tumurcuqlar növbəli düzülüşlüdür. Yarpaqlar uzun saplaqlıdır. Yarpaq ayası uzun zoğlarda üçbucaq tipli və yumurtavari və bir qədər uzun, uc hissəsi qıssa sivridir. Yarpaq ayasının kənarları kiçik dişlidir. Yarpağın üst tərəfi parlaq və sarımtıl, yaşıl, alt tərəfi açıq yaşıl rənglidir. Qısa zoğların yarpaqları yumurtaşəkilli, uc hissəsi bir qədər çox sivridir və nisbətən kiçik yarpaqlardır. Tumurcuqları yapışqanlıdır, qətran iylidir, uzunsov yumurtavari və şişucludur.

Qovaq bircinsli, ikievli bitkidir. Çiçəkləri sırğa tipli çiçəklərdir. Bitki yarpaqlamazdan əvvəl çiçək açır. Çiçək yanlıqları yoxdur. Çiçək yatağı kasa şəkillidir. Erkəcik daşıyan çiçəklərdə 30-a qədər erkəcik olur. Dişicik daşıyan çiçəklərdə bir ədəd dişicik olur. Yumurtalıq biryuvarlıdır, dişicik ağızcığı enli dilimli şəkillidir. Meyvəsi çoxtoxumlu qutucuq meyvədir. Müalicə məqsədilə Qovaq tumurcuqları ilə zeytun və ya günəbaxan yağını ilə məlhəm hazırlayıb ağrı olan yerlərə gün ərzində 2-3 dəfə yaxıb ovxalamaq lazımdır.

Digər halda Qovaq tumurcuq və ya qabığından qarışıq çay dəmləməsi edilib içilər. Bunun üçün bərabər miqdarda götürülmüş Qovaq qabığı və ya tumurcuğu, Qatırquyruğu



(Atquyruğu, Qırxkilid) və Gicitikən qarışıqları götürmək olar. Gündə iki dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq hərdən bir stəkan qurtum-qurtum ilıq halda içmək olar. Müalicəni 1-2 ay davam etdirib fasilə vermək lazımdır.

### • Üzüm və ya ineb (*Vitis Vinifera* L)

Üzüm bitkisi Ampelidea fəsiləsinə aiddir. Bu fəsilənin 11 cinsi vardır. Bu cinslərə 600-dən artıq növ daxildir. Üzümün əsas cinsi Vitistir və bu cinsin 70 növü məlumdur. Bu cinsin növləri hələ çox qədim dövrdən Avropa, Asiya və Amerikada yayılmışdır.

Üzüm bitkisi uzun və çox yoğun mil kök sisteminə malikdir. Kökləri torpağın dərin qatlarına 6-15 metr gedə bilər. Üzümün dövdəsi nazik və hündür olur. Şəraitdən asılı olaraq üzümün çoxillik hissəsinin yoğunluğu 30-40 sm, uzunluğu isə 30 metr və daha çox olur. Üzüm bitkisinin gövdəsi çoxillik və birillik hissələrdən ibarətdir ki, mədəni üzümdə ona Ştanb, başcıq və çoxillik qollar deyilir. Üzüm yarpaqları sadə yarpaqlar olub, saplaqdan və yarpaq ayasından ibarətdir. Yarpaq saplaq vasitəsilə zoğun buğumlarına birləşir və hər buğumda bir yarpaq olur. Yarpaqlar növbə ilə zoğun bu və ya digər tərəflərində yerləşir. Yarpaqlar iri, kənarları dişli, bütöv və ya kəsikli olur. Yarpaqlar formaca böyrəkşəkilli, ürəşəkilli, yumurtaşəkilli, dəyirmi və s. olur. Bitkinin çiçək qrupu mürəkkəb salxım və ya süpürgə çiçək qrupundan toplanmışdır. Çiçək qrupunun bütün hissələri əsasən yaşıl rənglidir. Çiçəklər xoş iyilidir.

Bu qiymətli bitki insanlar üçün qida və şəfa mənbəyidir. Ondan insanlar uzun müddətdir ki, qanazlığında, revmatizm

və oynaq iltihabları, mədə-bağırsaq, qanın təmizlənməsi, qəbizlik, qaraciyər, dalaq xəstəlikləri, böyrək xəstəlikləri və digər xəstəliklərin müalicəsində istifadə etməkdədir. Müalicə məqsədilə meyvə və toxumlardan istifadə edilir. Meyvəsinin şirə alınıb səhər-axşam içilir. Toxumlarını isə üyüdüb, bir çay qaşığı miqdarında, səhər-axşam bir stəkan su ilə içmək olar.

Üzüm bəkməzi, kompotu, abqorası, mürəbbəsi, mövücü kimi məhsulları yuxarıda göstərilən və digər xəstəliklər üçün yaxşı müalicə mənbəyi sayılır.

## **Tənəffüs üzvləri sistemi (Asma-bronxit, ağ ciyər və vərəm) xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər**

Məlumdur ki, insan bədənində oksidləşmə və maddələrin parçalanması prosesləri üçün oksigen lazımdır. Bunun sayəsində enerji yaranır ki, bu enerji hesabına bədən hüceyrələri və ayrı-ayrı üzvlərimiz öz işini davam etdirir. Digər tərəfdən bədənimizdə parçalanmanın zərərli məhsulları və zərərli qazları, o cümlədən karbon qazının bədənədən xaric edilməsi zərurəti yaranır. Bu kimi mürəkkəb proseslərin getməsində əsas rolu tənəffüs üzvləri oynayır. Belə halda təsəvvür edin ki, tənəffüs üzvləri xəstələnərsə insan bədənində hansı fəsadlar yaranar. Ona görə də bu üzvlərin xəstəliklərinin qarşısının alınması və müalicəsi üçün çox halda əl çatmazlıq yaranır. Bu halda çox da tərəddüd etmədən siz aşağıda təqdim olunan şəfalı bitkilərə müraciət edin:

- Zəncirotu və ya Aslandişi (*Taraxacum officinale*)
- Heyva (*Cydonia oblonga* mill)
- Badam (*Prunus amygdalus*)
- Dazı otu və ya kantaron (*Hupericum perforatum*. L)
- Tərə və ya Vəzəri (*Lepidium sativum*.L)
- Qoz və ya Cəviz ağacı (*juglans regia*.L)
- Boymadərən və ya civanpercimi (*Achillea millefolium*.L)
- Sarıkök, zərdacal və ya Turmeric (*Curcuma Longa*)
- Şam ağacı-Pinus (*Tourn*.L)
- Bağayarpağı və ya sinirli ot (*Plantago major*.L)
- Çörəkotu və ya Qara zirə (*Nigella arvensis*.L)

- Əməköməci (Malva Vulgaris)
- Yerkökü (Daucus Carota.L)
- Gülxətmi (Althae officinalis.L)
- Qırxbuğum (Polygonum aviculare.L)
- Mersin və ya Asmar (Vaccinum Murtillus)
- Keçibuynuzu (Harnup)
- Kətantoxumu və ya zəyəmək (Linum usitatissimum)
- Biyan kökü və ya şirin biyan (Glycyrrhiza glabra.L)
- Okalıptus və ya qızdırma ağacı (Eucalyptus globulus)
- Zəfəran (Grocus sativus.L)
- Sığırquyruğu və ya Keçiqulağı (Verbascum thapsus.L)
- Dəmir tikanı və ya çobanköçürdən (Tribulus Terrestris)
- Kəkliotu (Thymus Vulgaris.L)
- Cırə və ya Anason (Pimpinella anisum)
- Qatırquyruğu və ya Atquyruğu (Eguisetum Arvense)

### ● **Böyük Bağayarpağı (Plantago major L)**

Bağayarpağı bir çox ölkələrdə, o cümlədən bizim ölkəmizdə yabani halda geniş yayılmış çoxillik ot bitkisidir. Bu bitki geniş yarpaqlı sinirli ot, sinirli yarpaq, damarotu, atəş yarpağı, atəşotu, plantain kimi adlarla da tanınır. Azərbaycanın aran, dağətəyi və dağlıq bölgələrində çəmənliklərdə, nəmli torpaqlarda, subasar yerlərdə, arx kənarlarında, həyatyanı sahələrdə çox təsadüf olunur. Bağayarpağının bizim ölkəmizdə 14-dən artıq növünə təsadüf olunur ki, onun bir neçə növündən, o cümlədən böyük yarpaqlı bağayarpağından elmi təbabətdə və xalq təbabətində qədim vaxtlardan bəri istifadə olunmaqdadır.

Enliyarpaq (böyük) bağayarpağı yayıldığı ərazidən, torpaq-iqlim şəraitindən asılı olaraq çiçəkoxu ilə birlikdə 30-50

sm və daha artıq hündürlükdə ola bilər. Bu bitki saçaqlı kök sisteminə malikdir. Onun əsas kökü, yəni rüşeyimdən əmələ gələn kökü çox inkişaf etmir və gövdənin torpağa söykənən hissəsindən topa ilə çıxan çoxlu əlavə köklər onu (əsas və ya rüşeyim kökü) seçilməz edir. Çox qısa gövdəyə malikdir. Belə gövdəyə dibcik deyilir. Dibcik (zoğ) tumurcuqlarından yərüstü uzun saplaqlı yarpaqlar əmələ gəlir. Yarpaqlar dairəvi formalı və tünd yaşıl rənglidir. Yarpaqların qoltuğundan isə çiçək zoğları inkişaf edir. Yarpaq saplaqlarının bir tərəfi yarpaq ayasına qədər növsəkillidir. Yarpaq saplağının digər tərəfi isə hamar və silindrikdir. Yarpaqlarda əsas damar seçilməzdir. Bağayarpağının çiçək qrupu çiçək zoğlarının təpə hissəsində yerləşən sadə sünböldür. Çiçək qrupu üzərində çoxlu qonur rəngli çiçəklər yerləşir. Çiçəkləmədən sonra kiçik qonur rəngli çoxlu toxumlar əmələ gəlir.

Müalicə məqsədilə bitkinin yarpaqlarından, çiçək və toxumlarından istifadə edilir. Bu məqsədlə xalq təbabətində ondan bəlgəmgətirici, öksürək və boğmaca, ağciyər astımı (asma), ağciyər tüberkülozu, mədə-bağırsaq, dəri yaraları və s. xəstəliklərin müalicəsində istifadə edilməkdədir.

İstifadə olunduqda qurudulmuş və narınlaşdırılmış bitki hissələrindən bir xörək qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda dəmləyərək və ya toz halına salınmış bitkidən bir çay qaşığı götürərək bir stəkan su ilə gündə 2 dəfə yeməkdən qabaq içmək olar. Digər halda isə bərabər miqdarda götürülmüş bağayarpağı, zəncirotu və əməköməci qarışıqlarından çay dəmləyib gün ərzində 2-3 dəfə yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq qurtum-qurtum içilməsi daha məsləhət bilinir. Çayı şəkərsiz, şirnisiz içmək lazımdır.

• **Sarıkök və ya zərdaçal (Curcuma Longa L)**

Sarıkök bitkisi zərdaçal, Turmeric, Golden-Seal, Zərdaçap, Zərdaçöp, Safran kökü, Sarıboya, Zərdaçav, Hint safranı kimi adlarla da tanınır. Bu bitki zəncəfil-çiçəklilər fəsiləsindən olan çoxillil lifli ot bitkisidir. Əsil vətəni Şərqi Hindistan olmaqla, bu tropik bitki İndoneziya, Çin, Orta Asiya, İran, Türkiyə və bir çox ölkələrdə mədəni halda becərilməkdədir. Bu qiymətli bitki çoxdan bəri xalq təbabətində və elmi təbabətdə müxtəlif xəstəliklərin müalicəsində şəfalı bitki kimi işlədilməkdədir. Sarıkök (zərdaçal) həmçinin yaxşı ədviyyat bitkisidir. Ondən xörəklərdə ədviyyat kimi istifadə edilir. Çox qədim vaxtlardan bəri zərdaçalın (sarı kök) kökündən və kökündən alınan ekstraktından vərəm, asma-bronxit, qaraciyər, mədə-bağırsaq, öd kisəsi, qanazlığı kimi xəstəliklərin müalicəsində müvəffəqiyyətlə istifadə olunmaqdadır. Xarici ölkə alimlərinin son araşdırmaları zamanı onun yemək borusunun xərçəng hüceyrələrini 24 saat ərzində öldürdüyü məlum olmuşdur. Buna səbəb bitkinin tərkibində olan kurkumin maddəsinin güclü təsir göstərməsidir.

Zərdaçalın kökləri (kökyumruları) qaynadılıb və ya buxara verildikdən sonra qurudulub bütün və ya toz halında satışa buraxılır. Onun zəncəfilə bənzər dadı və xoş iyi vardır. Sarıkök və ya zərdaçalın kök sistemi şəklini dəyişmiş armuda bənzər və ya uzunsov formalı kökyumrularından ibarətdir. Əsas köklər üzərində çoxlu yan köklər əmələ gəlir ki, bunlar da bitkinin yumrularında ehtiyat qida maddələrinin toplanmasında, su və meneral duzların torpaqdan sorulmasında böyük rol oynayır. Köklərdən yerüstü zoğlar və çiçək zoğları inkişaf edir. Gövdə üzərində növbəli yerləşən yarpaqlar uzunsov və itiücludür. Sarı rəngli çiçəkləri çiçək zoğunun

yuxarisında çiçək qrupunda toplanmış olur. Bu bitkini satış məntəqələrindən əldə etmək olar. Bu zaman toz halında olan zərdaçalı almağa cəhd etməyin. Çünki, toz halında olan bədxəqlər onun içərisinə sarıkökün iyinə bənzər maddələr qata bilər. Ən yaxşısı onun bütöv kökyumrularını alın və özünüz toz halına salıb əsil zərdacaldan (sarıkökədən) istifadə edin. Müalicə məqsədilə gün ərzində səhər-axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq bir çay qaşığı bitki tozunu bir stəkan su ilə içməyi unutmayın. Onun faydasını görərsiniz. Müalicəni bir neçə ay davam etdirməyi də yadda saxlayın.

### ● Sığırquyruğu (*Verbascum thapsus* L)

Mağaraçiçəklilər (*Scrophulariaceae*) fəsiləsindən olan bu bitki keçiqulağı, yünotu və səhv olaraq bəzi bölgələrdə “qatırquyruğu” kimi adlarla da tanınır.

Sığırquyruğu bir çox ölkələrdə, o cümlədən bizim ölkəmizdə yabani halda aran, dağ və dağətəyi bölgələrdə geniş yayılmışdır. Ona təpəliklərdə, qumsal, daşlıq və düzən yerlərdə rast gəlmək olur. Sığırquyruğu (keçiqulağı), əsasən hündürlüyü 1-2 metrə qədər olan və bal verən ikiillik ot bitkisidir. Gövdəsinin yuxarı hissəsində açıq sarı rəngli, sünbül çiçək qrupuna yığılmış çiçəklər bal arılarını daha çox özünə cəlb edir. Arılar ondan bol şirə və toz götürə bilər. Sığırquyruğu toxumla çoxalıb yayıla bilər. Toxum torpağa düşdükdə və əlverişli şərait yarandıqda ilk cücərti əmələ gətirir. Onun mil şəkilli kökləri torpağın dərinliyinə işləyir və özündən yan köklər əmələ gətirir. Köklərdən yuxarıya doğru yarpaqlar inkişaf edərək torpağın üst səthinə çıxır və rozet şəklini alır. Belə yarpaqlar böyüyüb qalınlaşır və sarımtıl yaşıl rəng

alır. Onların üzəri tüklərlə örtülmüş olur. Qış ərzində həmin yarpaqlar torpağın hərarəti ilə köküstündə qışlayır. Erkən yazda köküstü yarpaqlardan yaraşılıq hündür gövdə inkişaf edir. Gövdə üzərində növbə ilə düzülmüş yarpaqlar köküstü yarpaqlardan ölçücə kiçik olur. Yarpaq və gövdə sıx yunabənzər ağ tüklərlə örtülür. Bu tüklər sığır quyruğunun quru təpəliklərdə, qumsal və daşlıq yerlərdə yaşaya bilməsi üçün suyu qənaətlə buxarlandırır. Gövdənin təpə hissəsində yerləşən sarı rəngli çiçəkləri insanın da nəzərini cəlb edir. Çiçəkləmə iyul-avqust aylarına təsadüf edir. Çiçəkləmədən sonra bitki toxum verir və qışa doğru həyatının ikinci ilində quruyub məhv olur.

Xalq təbabəti və elmi təbabətdə Sığırquyruğunun çiçək və yarpaqlarından istifadə olunur. Bu məqsədlə ondan öskürəkli xəstəliklərdə sinəni yumşaldıcı, bəlgəm sökücü, bronxit və tənəffüs yollarının digər iltihablı xəstəliklərin müalicəsində istifadə olunmaqdadır. Bundan başqa ondan parəşoq və məlhəm halında yaraların müalicəsində də istifadə edilir. Müalicə üçün yığılıb qurudulmuş çiçək və yarpaqlarından toz halında bir çay qaşığı götürüb bir stəkan qaynar suda 5-10 dəqiqə zəif od üzərində dəmləyib səhər-axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq çay kimi içmək olar. Digər halda toz halında bir çay qaşığı götürüb su ilə udmaq olar.

#### ● Zəfəran (*Crocus sativus* L)

Zəfəran süsənçiçəklilər (Iridaceae) fəsiləsinə, birləpəlilər sinifinə aid olan çoxillik yabani və mədəni halda yayılan ot bitkisidir. Hələ çox qədim zamanlardan insanlar tərəfindən tanınan bu qiymətli bitki ətrinə və gözəl rənginə görə ədviyyat



olaraq işlədilmişdir. Bununla bərabər ondan xalq təbabətində dərman bitkisi kimi də istifadə edilməyə başlamışdır. Tarixi mənbələrə görə bu, təxminən dörd min il bundan öncə baş vermişdir. Zəfəran bir çox ölkələrdə yayıldığı kimi Azərbaycanda da yabani və mədəni halda yayılmış, hətta bu bitki haqqında mahnı bəstələnmişdir. Azərbaycanda zəfəran cinsinin 75-ə qədər növündən beş yabani və bir mədəni növünə rast gəlinir. Yabani halda ölkəmizin aran və dağətəyi bölgələrində ona kolluqlarda, meşə kənarlarında, otlu yamaqlarda və əkin üçün şumlanmış sahələrdə rast gəlinir. Mədəni halda ən çox Abşeronda becərilir.

Adi zəfəran (*Crocus sativus*) növü 20 sm, digər gözəl zəfəran (*Crocus Speciosus*) növünün hündürlüyü 40 sm və s. ola bilər. Zəfəranın bütün növlərində gövdənin qaidəsində torpağın altında üzəri pərdə ilə örtülmüş yumrusu (soğanağ) vardır. Zəfəranın gövdəsi inkişaf etmir, onun çiçək sapları sanki birbaşa soğanağından çıxır. Çiçək oxu üzərində yerləşən dikduran nazik yarpaqları xətvəridir. Yarpaqlar adətən sentyabr-oktyabr aylarında çiçəklərlə eyni vaxtda və ya bir qədər gec əmələ gəlir. Bitkinin çiçək oxunun zirvəsində qırmızı-bənövşəyi gözəl rəngli çiçəkləri yerləşir. Çiçəkyanlığı 6-ləçəkdən ibarətdir. Meyvəsi kapsula halında olub payız mövsümündə əmələ gəlir. Zəfəran əsasən çiçəyinin dişiciklərinə görə əkilib-becərilir. Bitki soğanaqları vasitəsilə, az hallarda isə toxumları vasitəsilə çoxaldılır.

Xalq təbabətində zəfərardan öskürək, bronxit və asma xəstəliklərində istifadə edilməklə bərabər sinir, mədəbağırsaq, bədəni qüvvətləndirmək, Aybaşı gecikmələrini nizamlamaq və digər xəstəliklərin müalicəsində də faydalı bitki kimi istifadə olunmaqdadır. Müalicə məqsədilə çiçəyindən

kapsul halında, xörəklərə qatılıb yeyilməklə, zəfəranlı şirə və ya şərbət hazırlayıb içməklə, bütün çiçək və yarpaqlarından çay dəmləməsi kimi istifadə edilə bilər.

### • Qoz və ya Ceviz ağacı (*Juglans regia* L)

Qoz və ya ceviz ağacı (*juglandaceae*) fəsiləsindən olub hündürlüyü 15-30 metr və daha çox olan qollu-budaqlı, uzun ömürlü ağac bitkisidir. Bir çox dünya ölkələrində təbii və mədəni halda yayılmışdır. Azərbaycanın aran, dağ-meşə bölgələrində yayılmış və mədəni halda geniş becərilməkdədir. Bu bitkinin bir neçə növü məlumdur. Növlərin hamısı demək olar ki, eyni dərəcədə əhəmiyyətli sayılır. İnsanlara çoxdan məlum olan bu qiymətli bitkinin oduncağından qiymətli mebel hazırlanmasında istifadə olunur. Meyvəsinin qidalı ləpələrindən, meyvəüstü yaşıl qabığından və yarpaqlarından xalq təbabəti və elmi təbabətində dərman kimi istifadə edilir.

Qoz ağacının yarpaqları təklələkşəkilli mürəkkəb yarpaqlar olub uzun saplaq üzərində qarşı-qarşıya yerləşmişdir. Yarpaqların sayı 7-9 arasında ola bilər. İlk yarpaqlar bir qədər kiçik, sonrakı yarpaqlar ondan böyükdür və tək bir yarpaqla qurtarır. Yarpaqlar üzərində mərkəzi damarlardan çoxlu qövsşəkilli damarlanma baş verir. Qozun çiçəkləri bircinsli, birörtüklü dişciklidir, uzun və yoğun sırğa şəkillidir. Meyvəsi qərzəkli meyvələrdən olub yumru formalı qozdan ibarətdir. Üzəri tünd-yaşıl qabıqla örtülü olur. Yaşıl qabığın üzərində səpələnmiş şəkildə ağ nöqtələr olur. Meyvə yetişən zaman həmin qalın yaş qabıq çatlayır və ayrılır, bu zaman sərt qabıqlı qoz meyvəsi yerə düşür. Buna bəzi bölgələrdə cəvizin qobuqlanması deyilir. Həmin vaxt cəvizin (qozun) yığılma vaxtı

sayılır. Qozun sərt qabığı sanki insanın kəllə qutusu sümüyünü, onun içərisində üzəri qırıqlı olan qidalı ləpələri isə beyni (baş beyin hissəsini) xatırladır.

Müalicə məqsədilə qozun yarpaqları və meyvəsinin yaşıl qabıqlarından alınan dərmanlardan qanıtəmizlənməsində, isal və dizenteziyalı xəstəliklərdə, meyvəsinin qidalı yağlı ləpəsindən və ondan alınan qoz yağından vərəm, şəkər, cinsi zəiflik, qəbizlik, dəri yanıqları, beyin və sinir xəstəliklərində istifadə edilir. Ümumiyyətlə, qozun hər dərdə dəva olması fikiri söylənilməkdədir.

Xarici ölkə alimlərinin araşdırmalarında göstərilir ki, yeməklərdən sonra qoz yemək bədənimizdəki sağlığımıza zərərli olan yağları və onların pozucu fəaliyyətlərini azaldır və yox edir. Yatmazdan qabaq yarı ovuc qoz yemək qan dövranını yaxşılaşdırır, insana rahat və dərin yuxu gətirir.

Xalq təbabətində üyüdülmüş qozla bal qarışığını səhər-axşam yeməklərdən 20 dəqiqə qabaq bir xörək qaşığı götürüb bir stəkan su ilə udulması daha çox faydalı bilinir.

## İNSANLARA GƏRƏKLİ OLAN DİGƏR MƏSLƏHƏTLƏR

**ƏGƏR VÜCUDUNUZDA ARTIQQ YIĞILAN DUZDAN AZAD  
OLMAQ İSTƏYİRSİNİZSƏ, ONDA AŞAĞIDAKI FAYDALI  
BİTKİLƏRDƏN HƏMİŞƏ İSTİFADƏ EDİN**

1. Soğanın qaynadılmış qatı həlimindən səhər və axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq hər dəfə bir stəkan içmək.

2. Andızotu kökünü toz halına salıb bir çay qaşığı götürüb bir stəkan su hesabında çay dəmləyib səhər və axşam yeməkdən 20-30 dəqiqə qabaq ilıq halda hərdən bir stəkan qurtumlarla içməli.

3. Tərxun çayını həmin qaydada içmək faydalıdır.

4. Qayınağacı (Akhuşağacı) yarpaq və cavan zoğlarından çay dəmləyib yuxarıdakı qaydada içilməsi də sizlər üçün faydalı olar.

5. Duz yığılan və ağrı verən yerə tənzip içərisində əzilmiş sarımsaq qoyub bağlamaq və 1-2 saat saxlamaq. Prosesi bir neçə dəfə təkrar etmək.

**ƏGƏR BURUN QANAMASINA DÜÇAR OLSANIZ BU ZAMAN  
AŞAĞIDAKI OTLARDAN FAYDALANMAQ OLAR**

1. Quşəppəyi (Çobançantası). Yaş halda sıyığı, quru halda isə narın tozunu buruna çəkməklə;

2. Əməköməci məlhəmi və ya narınladılmış tozunu buruna çəkməklə;

3. Gicitkən sıyığı (məlhəm) və ya toz halında buruna çəkməklə;
4. Qırxdamarotu (Cryptogamae) toz halında və ya məlhəm halında buruna çəkməklə.

**ƏGƏR KÖKLÜKDƏN ƏZİYYƏT ÇƏKİRSİNİZSƏ,  
AŞAĞIDAKI FAYDALI BİTKİLƏR SİZƏ KÖMƏKÇİ OLAR  
VƏ ÇƏKİNİZİ AZALDAR.**

1. Çörəkotunun (qara zirə) toxumunu narın toz halına salmaq və ya yağından, səhər və axşam hər dəfə bir çay qaşığı götürüb yeməkdən 30 dəqiqə qabaq bir stəkan su ilə içməklə (vaxt üç ay və çox ola bilər).
2. Kətan (Zyərek) toxumunu toz halına salıb gün ərzində 2 dəfə, səhər və axşam bir dolu çay qaşığı götürüb bir stəkan su ilə yeməkdən 30 dəqiqədə qabaq içməklə (vaxt müddəti bir neçə ay).
3. Qarabaşaq (qreçka) toxumunu toz halında yuxarıdakı qaydada gün ərzində 2 dəfə bir dolu xörək qaşığı götürüb yeməkdən 30 dəqiqə qabaq su ilə içmək. Digər halda qarabaşaq toxumunu axşamdan qabda soyuq su ilə isladıb (şişənə qədər) səhər və axşam yeməkdən 30 dəqiqə qabaq istədiyiniz qədər yeməklə; (vaxt bir neçə ay). Hər dəfə bir qaşığıq daha məsləhətdir.
4. Qatırquyruğu (qırkilid) çayını gün ərzində yeməkdən 30 dəqiqə qabaq səhər və axşam hərdən bir stəkan isti çay kimi içməklə; Digər halda 100 qram bitkinin narınladılmış tozundan götürüb (xırdalanmış halda da götürmək olar) üzərinə axşamdan 3-4 litr su töküb, səhəri gün qaynama dərəcəsinə

qədər dəmləyib bir stəkan yeməkdən qabaq içilər, qalmış hissəsi ilə 20 dəqiqə vanna qəbul edə bilərsiniz.

5. Gicitkən toxumu gündə bir dəfə 1-xörək qaşığı (tozunu) su ilə yuxarıdakı qaydada içilə bilər.

6. Qayınağacı (Akhuşagacı) və sarmaşiq (Hedera Helix) bitki çay dəmləmələri də bu qəbiləndir. Onların da çayları yuxarıdakı qaydalar kimi içilir.

### **ƏGƏR AĞIZ, BOĞAZ VƏ BADAMCIQ İLTİHABLARI SİZİ NARAHAAT EDİRSƏ BU ZAMAN AŞAĞIDAKI BİTKİLƏRDƏN FAYDALANA BİLƏRSİNİZ**

1. Qoyun otunun çayını içməklə və qarqara etməklə;
2. Limon şirəsini su ilə qarışdırıb qarqara etmək və içməklə;
3. Adaçayı (Salvia officinalis) çayı içmək və ya qarqara etməklə;
4. Gəvən tiritkəsini ağızda sormaqla;
5. Çaytikanı yağı ilə silmək və ya meyvə, cavan zoğlarla yarpaqlarından çay dəmləməsi içmək və qarqara etmək;
6. Şirin biyan kökü çayı içmək və qarqarası;
7. Əməköməci çayı içmək və qarqara etmək;
8. Qatırquyruğu (qırxkilid) çayı içmək və qarqarası.

### **ƏGƏR VÜCUDUNUZDA QANAZLIĞINDAN NARAHAATSINIZSA BU HALDA AŞAĞIDAKI FAYDALI BİTKİLƏRDƏN İSTİFADƏ ETMƏYİ UNUTMAYIN**

1. Çay tikanı meyvələrindən və yağından yemək və içməklə faydalanın. Bu məqsədlə yağından tox qarına istifadə etmək,

meyvələri şirinlədilmiş halda səhər-axşam hərdən bir xörək qaşığı yeyilə bilər.

2. Zəncirotunun kök, gövdə və yarpaqlarından çay dəmləməsi kimi gün ərzində 2-3 dəfə içmək faydalıdır. Çay qəbulu səhər, günorta və axşam yeməkdən əvvəl və ya sonra içilə bilər.

3. Qoyun otu (quzu pıtrağı) yarpaq, cavan zoğ və toxumlarından (pıtraq) çay dəmləməsi kimi gün ərzində 2-3 dəfə yeməkdən qabaq və ya sonra içilər.

4. Cəfəri (petruşka). Ümumi bildiyimiz qaydada çay dəmləyib gün ərzində 2-3 dəfə yeməkdən qabaq və ya sonra icilər.

5. Yoğurt otu (qatıq otu) çay dəmləməsi bildiyiniz qaydalarla gün ərzində iki-üç dəfə icilər. Yeməkdən qabaq və sonra bu işi aparmaq olar.

6. Ceviz və ya qoz ləpəsi yemək. Bunu gün ərzində yarı ovuc ləpə yeməklə və ya meyvə ləpəsini toz halına salıb bal ilə qarışığını gün ərzində 2 dəfə (səhər və axşam), hərdən bir xörək qaşığı yeməklə;

7. Dazı otu (kantaron) çayını gün ərzində 2-3 dəfə içməli (səhər-axşam hərdən bir stəkan, istənilən vaxt yeməkdən qabaq və sonra).

**ƏGƏR BƏDƏNİN (VÜCUD) MÜXTƏLİF YERLƏRİNDƏ  
KİÇİK QANAXMALAR VƏ YARALANMALAR BAŞ  
VERİBSƏ BU ZAMAN AŞAĞIDAKI BİTKİLƏRDƏN  
FAYDALANMAQ OLAR**

1. Dazı otu (kantaron) yağı və ya sıyığı, yaxud tozunu həmin yerə basqı qoymaq (quru və yaş halda).

2. Boymadərən otundan yaş və ya qurudulmuş narın tozundan və ya yağından yaraya sürtmək, tozundan səpmək, sıyığından yaranın üzərinə qoyub bağlamaq.

3. Qırxbuğum otunun yaş və ya quru tozundan, yara üzərinə qoyub bağlamaq.
4. Yonca (qarayonca) əzilmiş və ya quru tozu yara yerinə qoyulub bağlamaqla.
5. Yoğurt otu (qatıqotu) əzilmiş və ya quru tozunu yara yerinə qoyub bağlamaq.
6. Süpürgə otu (funda) zeytun yağında məlhəmi hazırlanıb yaralara, eləcə də ekzermalazda işlədilir.
7. Quşəppəyi yaş halda sıyığı və ya quru tozunu yara yerinə qoyub bağlamaq.
8. Gülxətimi tozunu və ya sıyığını yara üzərinə qoyub bağlamaq.

**ƏGƏR BAŞ KƏPƏYİ, SAÇLARIN SEYRƏKLİYİ VƏ  
TÖKÜLMƏSİ, CODLUĞU, AĞLIĞI SİZİ NARAYAT  
EDİRSƏ BU ZAMAN AŞAĞIDAKI BİTKİLƏRLƏ  
FAYDALANA BİLƏRSİNİZ**

1. Çinar ağacı (Plantanus) yarpaqları ilə çay dəmləyib saçlarınızı yusanız kəpəkləri yox edər və saçları qaraldar.
2. Böyürtkən yarpaq, cavan zoğ və meyvələrindən çay hazırlayıb (qaynatmaqla) saçlarınızı yusanız saçları qaraldar və tük dabləri möhkəmlənər.
3. Qayınağacı (Akhusagacı) yarpaq və cavan zoğlarını qaynadıb saçları yusanız saçları gurlaşdırar və kəpəyi yox edər.
4. Qatırquyruğunu qaynadıb saçlarınızı yusanız saçlar möhkəmlənər və qaralar.
5. Gicitikən çayı (qaynatmaqla) tükləri hamar və parlaq edər.
6. Kəklikotunu qaynadıb saçınızı yuduqda tüklər yumşaq və parlaq olar.



7. Çobanyastığı çayı (qaynatmaqla) saçlarınızı rənglər və yumşaq edər.

8. Tərə (vəzəri), kəpəyi yox edər, saç tökülməsini dayan-  
dırar.

**ƏGƏR BABASIL XƏSTƏLİYİNDƏN ƏZİYYƏT  
ÇƏKİRSİNİZSƏ BU HALDA AŞAĞIDAKI BİTKİLƏRDƏN  
FAYDALANMAQ OLAR.**

1. Dəvətikanı (yağ tikanı) – ALHAGİ Adans. Bu bitkinin çayını gündə 2-3 dəfə içmək və onunla yuyunmaq, (vanna etmək) çox fayda verir.

2. Kantaron və ya Dazı otu çayı içmək və onunla özünü yumaq, yağından sürtmək çox fayda verir.

3. Boymadərən çiçək və yarpaqlarından (qaynaqmaqla) çay edib özünü yumaq, cayından içmək və yağından sürtmək fayda verir.

4. Qatırquyruğu çayı içmək və onunla vanna etmək çox faydalıdır.

5. Yarpız çayı içmək və onunla yuyunmaq çox xeyirlidir.

6. Qara həllə, sarı həllə və ayriqotu kökünün qarışıqları üyüdüldü (bərabər nisbətdə), yeməkdən 30 dəqiqə qabaq gündə 2 dəfə içmək fayda verir.

**ƏGƏR DƏRİDƏ, ÜZDƏ ÇİLLƏR, ƏL-AYAQ VƏ MƏMƏ ÜCÜ  
ÇATLAR SİZİ NARAHAAT EDİRSƏ BU HALDA AŞAĞIDAKI  
BİTKİLƏR KÖMƏYİMİZƏ GƏLƏR**

1. Heyva məlhəmi (qaynatmaqla) çat və qırıqları götürməkdə yardımçı olar.

2. Yerkökü məlhəmi və ya şirəsi əl-üz və ya boyun qırıqlarının azaltması və yox olmasına yardımçı olar.
3. Xiyar suyu üzə sürtməklə fayda verir.
4. Çörəkotu yağı üzə sürtməklə.
5. Limon şirəsi sürtməklə.
6. Peyğəmbərçiçəyi məlhəmi (maskası).
7. Qayınağacı məlhəmi (qaynatmaqla).
8. Dazıotu (Kantoron) yağı üzə olan çivizələri sağaldar və yox edir.

## Son söz

İnsanlar həyatda nə qədər əqli və fiziki cəhətdən sağlam olsalar, onlar arasında mehribançılıq, saflıq və doğruluq bir o qədər yüksək olar. Bu sağlamlığı qazanmaq isə hər bir kəsin özündən asılıdır.

*15 sentyabr 2012-ci il*

## İstinad edilən mənbələr:

1. H.M.Qədirov "Bitkilərin təyinatı kitabçası"
2. İ. Dəmirov, C.Şükürov "Dərman bitkiləri".
3. İnternet saytları: Ömər Coşqun və Ə. Merangi.
4. Şəxsi təcrübə.

**Qaraciyər və öd xəstəliklərin  
müalicəsində faydalı olan bitkilər**



*Dəvə tikanı (Ala qanqal) Asteraceae*



*Hibiskus (Hibiscus)*



*Andız (Inula helenium L)*



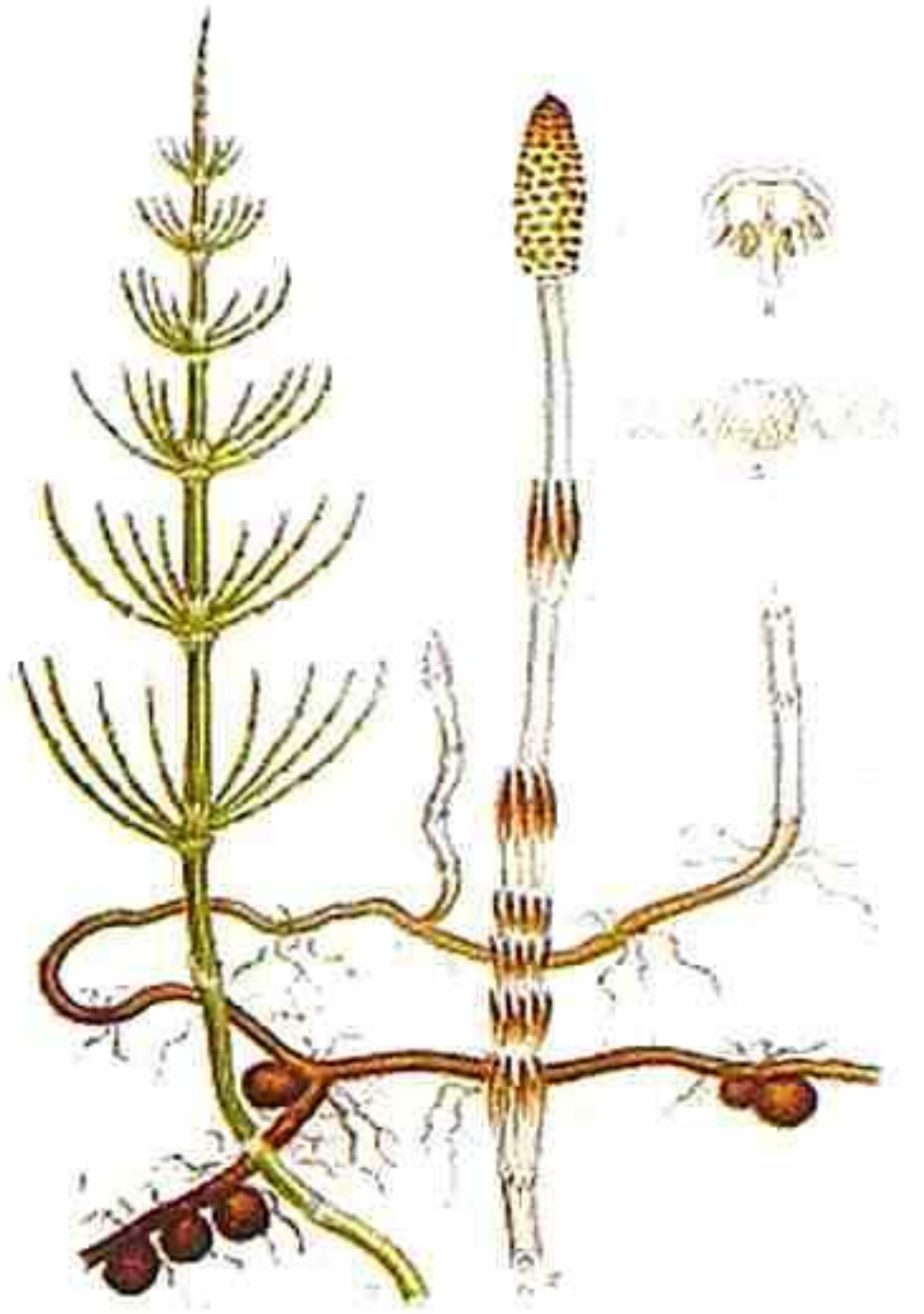
*Ənginar (Cynara scolymus L)*



*Quşqonmaz (Asparagus officinalis)*

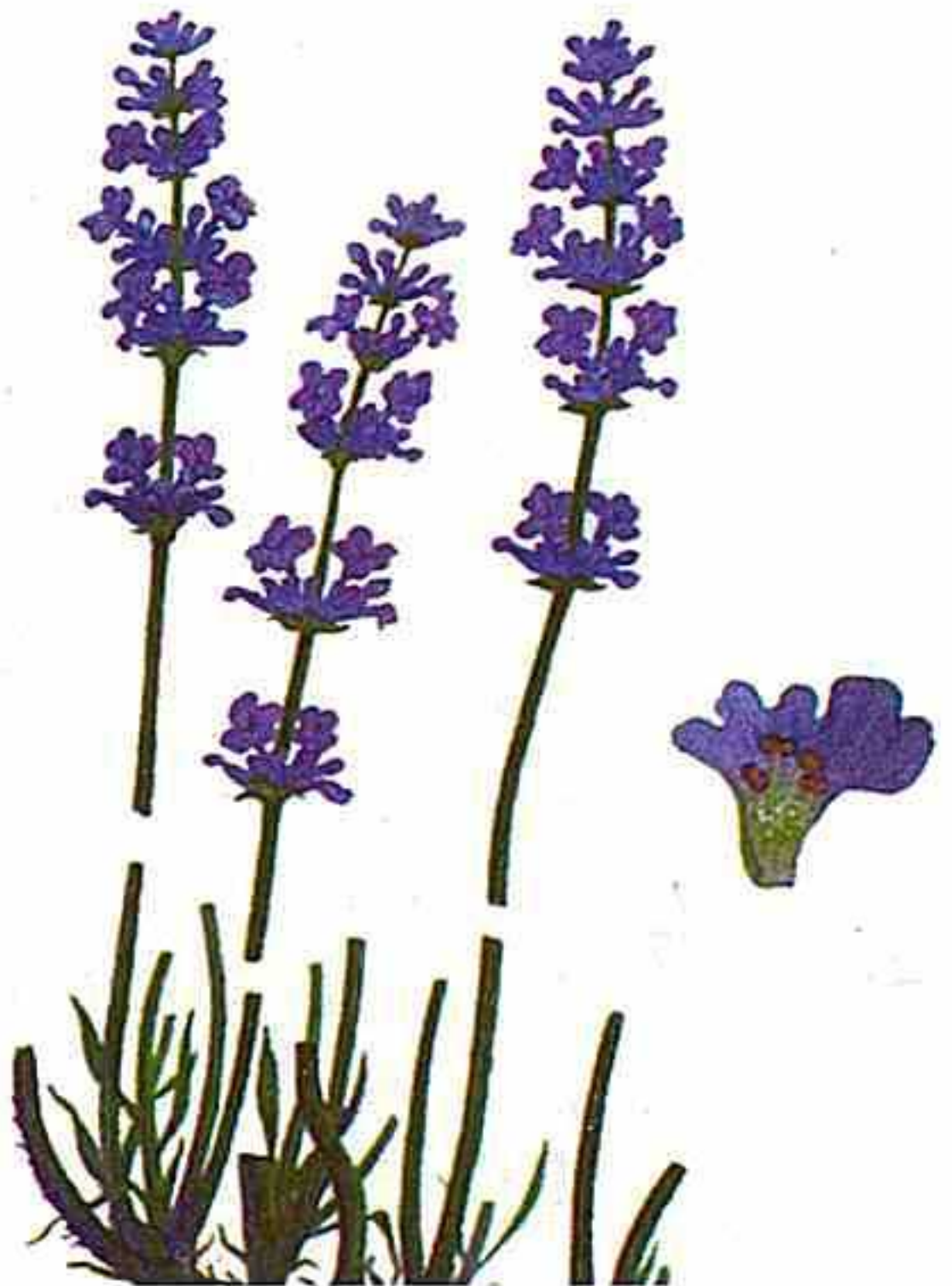


*Zəncirotu*  
(*Taraxacum officinale*)



*Qatırquyruğu*  
(*Equisetum arvense* L)

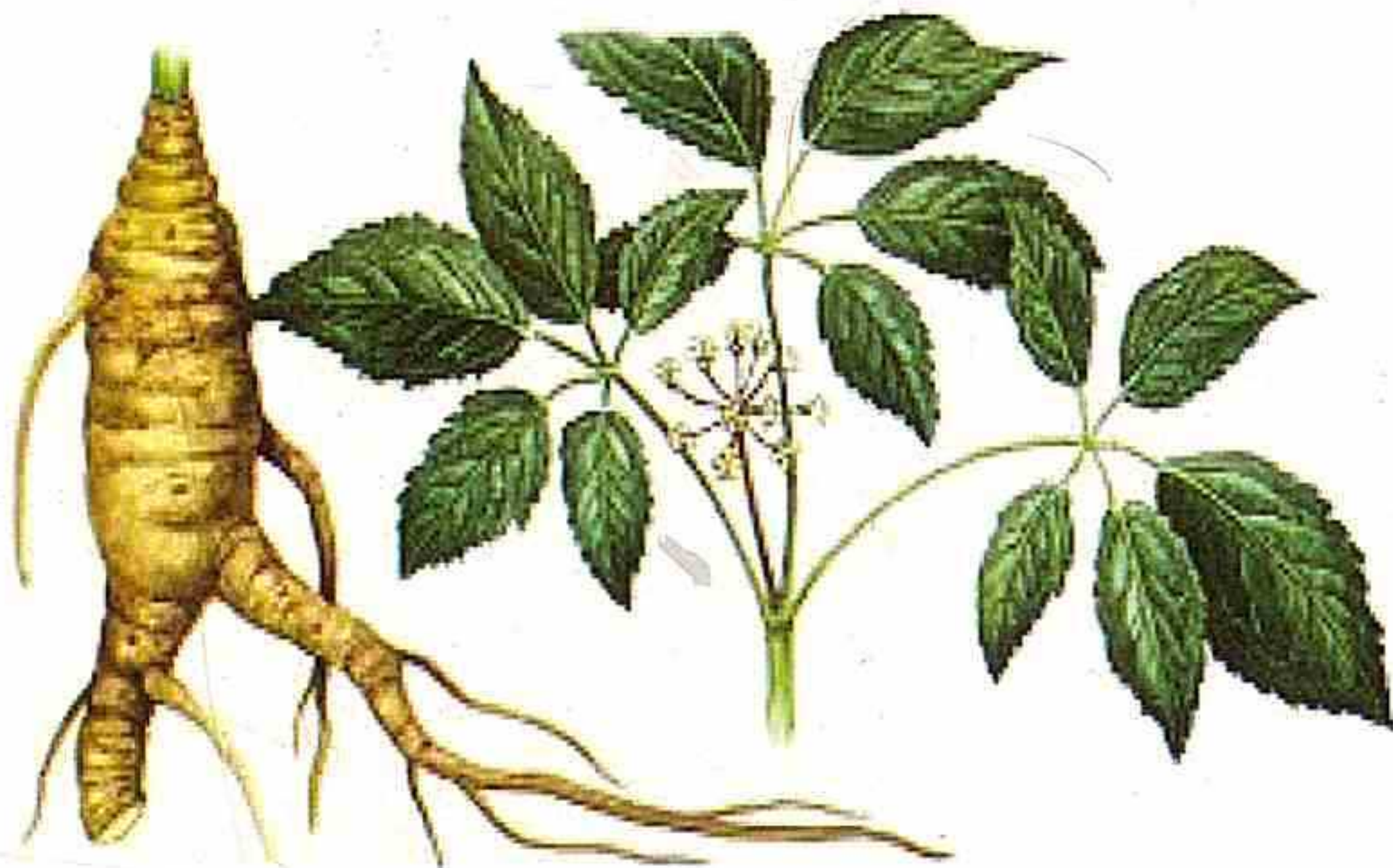
*Lavanda*  
(*Lavandula officinalis* və ya  
*Lavandula angustifolia*)



**Cinsi zəiflik, cinsiyyət üzvləri və  
prostat xəstəliklərinin müalicəsində  
faydalı olan bitkilər**



*Qov göbələyi (Ganoderma Lucidum)*



*Jenşen (panax ginseng)*



Bitkilərin şəfaverici rolu



*Gəvən (Astragalus L)*



*Dəmir tikan (Tribulus terrestris)*



*Tərə (Lepidium sativum L)*



*Kəklikotu (Thums Vulgaris)*

Bitkilərin şəfaverici rolu



*Yulaf (Avena sativa L)*



*İtburnu (Rosa Canina)*



*Oğulotu (Melissa officinalis)*

**Ürək və qan-damar sistemi üzvləri  
xəstəliklərinin müalicəsində və yüksək qan  
təzyiqinin aşağı salınmasında faydalı  
olan bitkilər**



*Yemişan (Crataegus L)*



*Şirin biyan (Glyeyrrhiza glabra L)*



*Çörəkotu (Nigella L)*



*Sarım saq (Allium sativum)*



*Böyürtkən (Rubus L)*



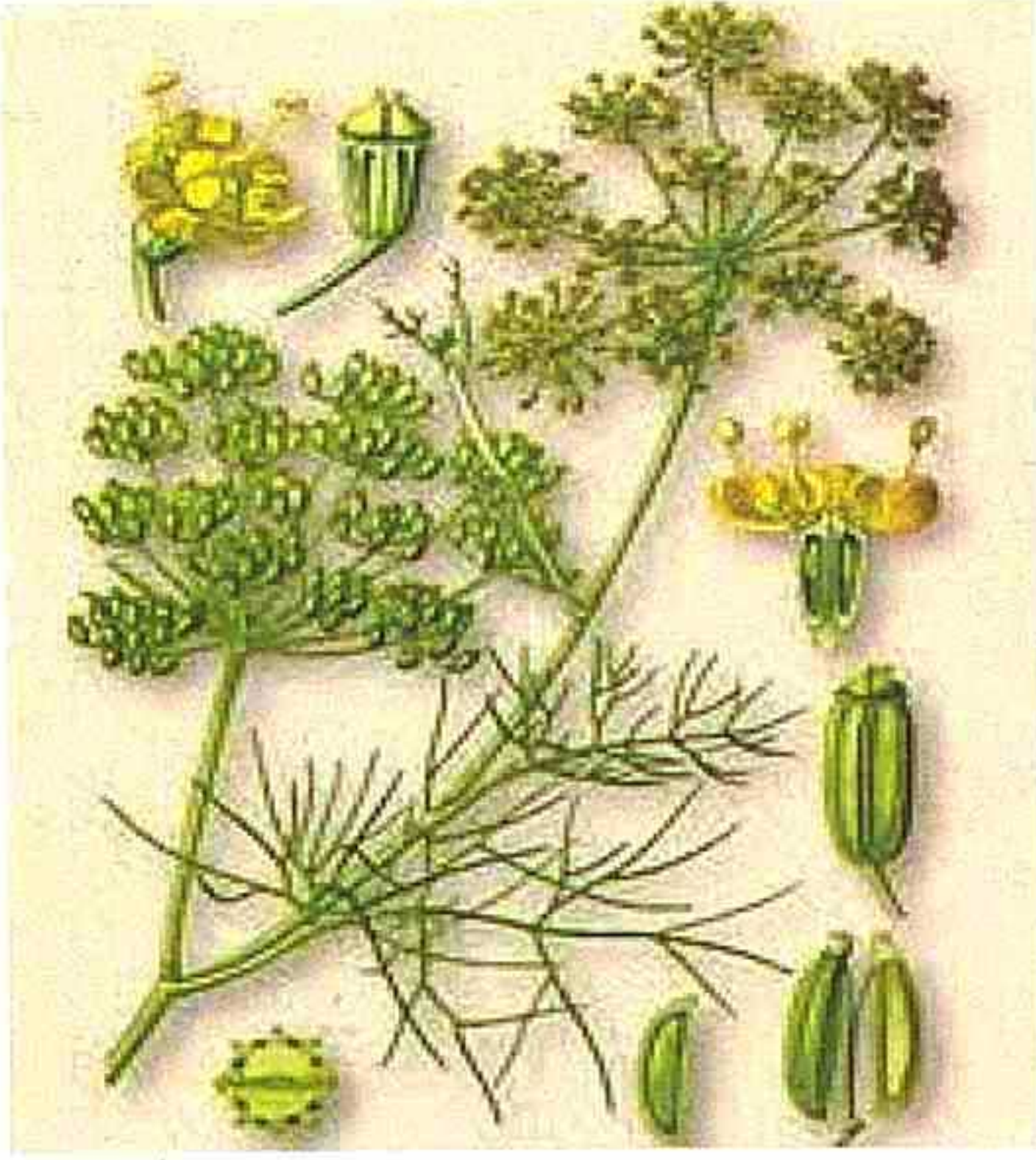
*Şirquyruğu*  
(*Leonurus cardiaca* L)



*Boymadərən*  
(*Achillea millefolium* L)



*Şahtərə (fumarina)*



*Razyana (Foeniculum Vulgare L)*



* aytikani (Hippophae rhamnoides L)*

**Böyrək, sidik yoları, sidik kisəsi  
xəstəliklərinin müalicəsində və daşların  
salınmasında faydalı olan bitkilər**



*Quşəppəyi (Capsella Medic)*



*Ardic (Juniperus L)*



Bitkilərin şəfaverici rolu



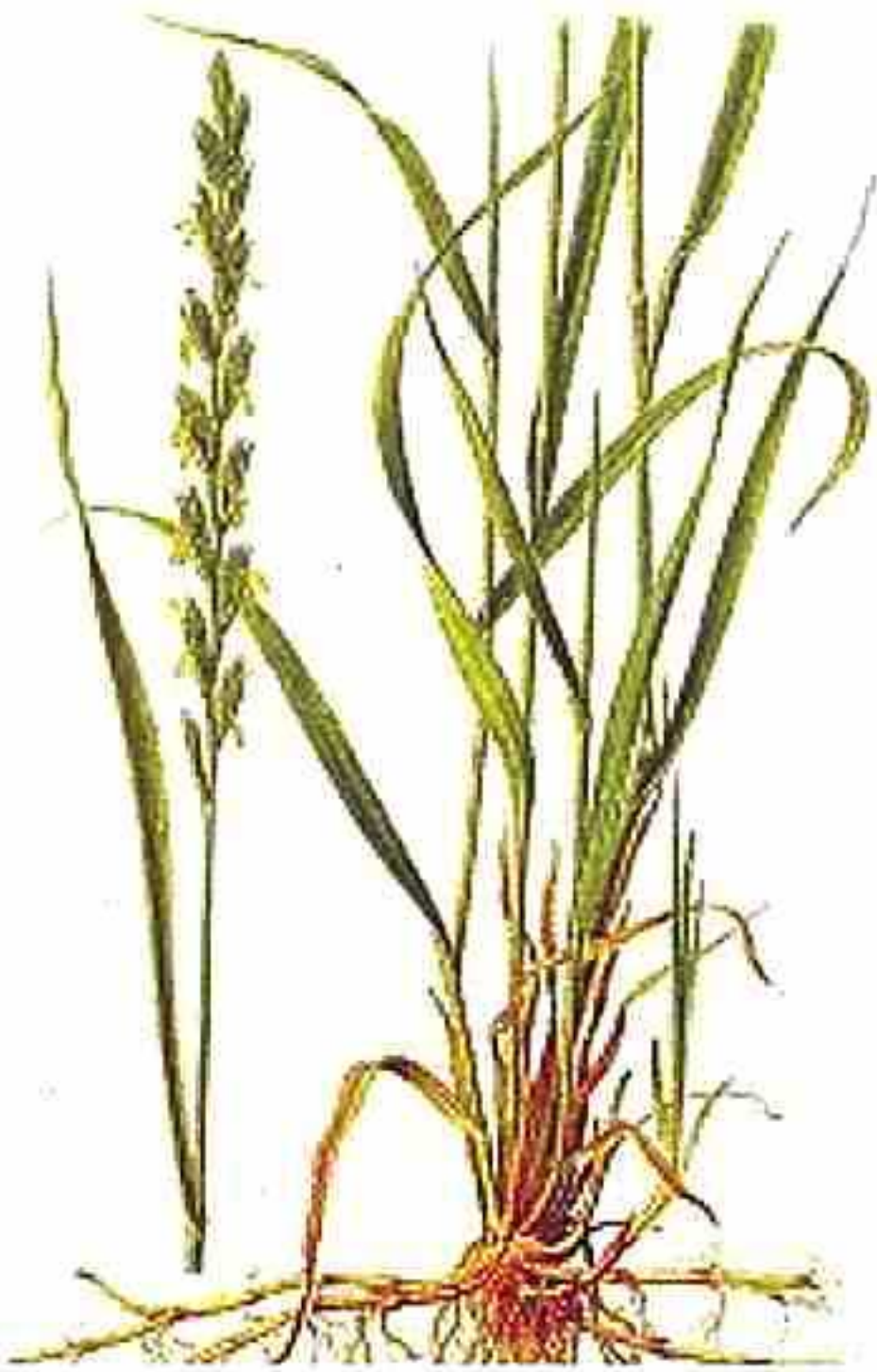
*Arpa (Hordeum L)*



*Qırxbuğum (Polygonum aviculare L)*



*Gicitkən (Urtica dioica L)*



*Ayriqotu*  
(*Agropyrum Gaertn*)



*Paxla*  
(*Phaseolus L*)



*Cəfəri (Petroselinum hortense Hofm)*

Bitkilərin şəfaverici rolu

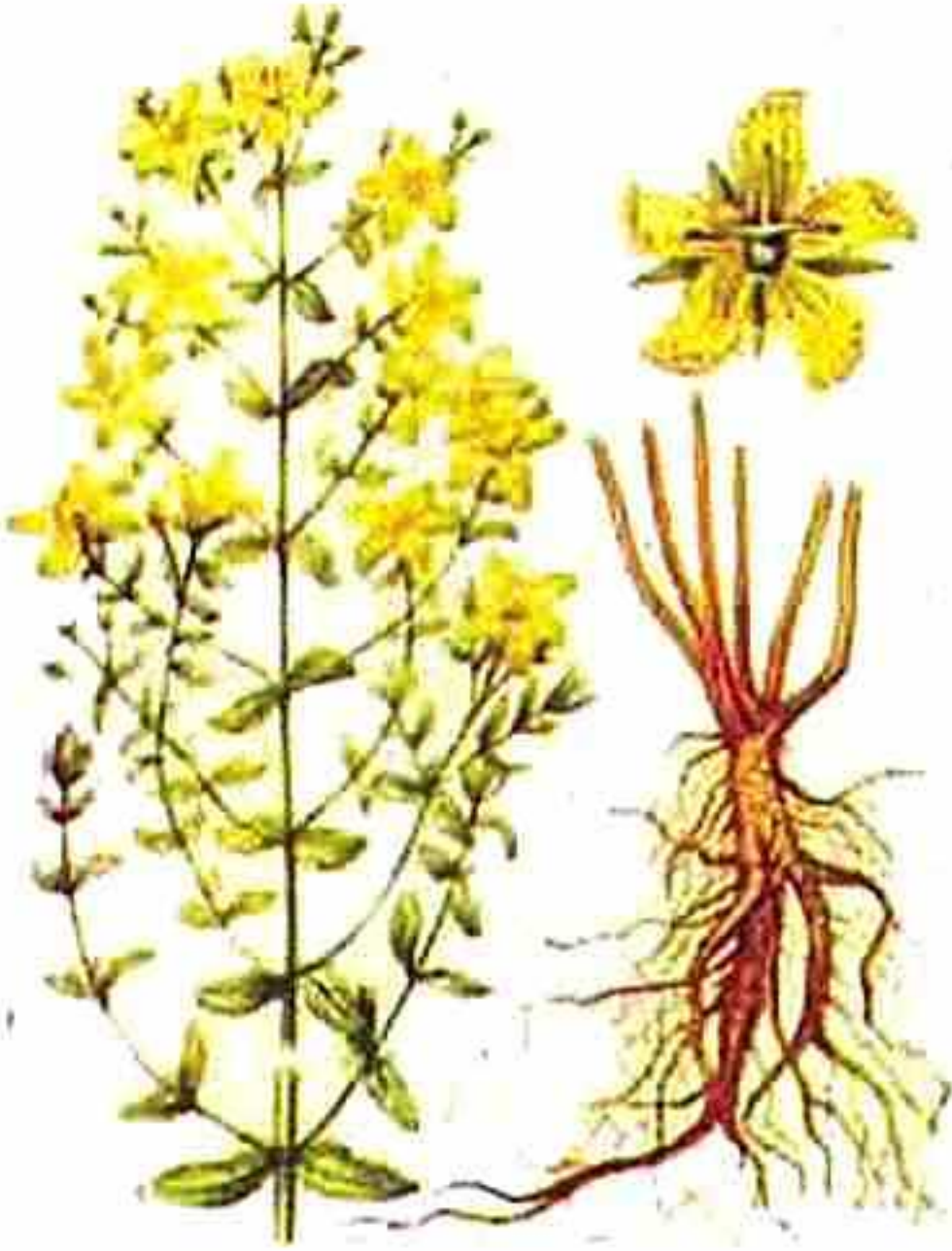


*Altınbaşaq otu (Solidago officinalis)*

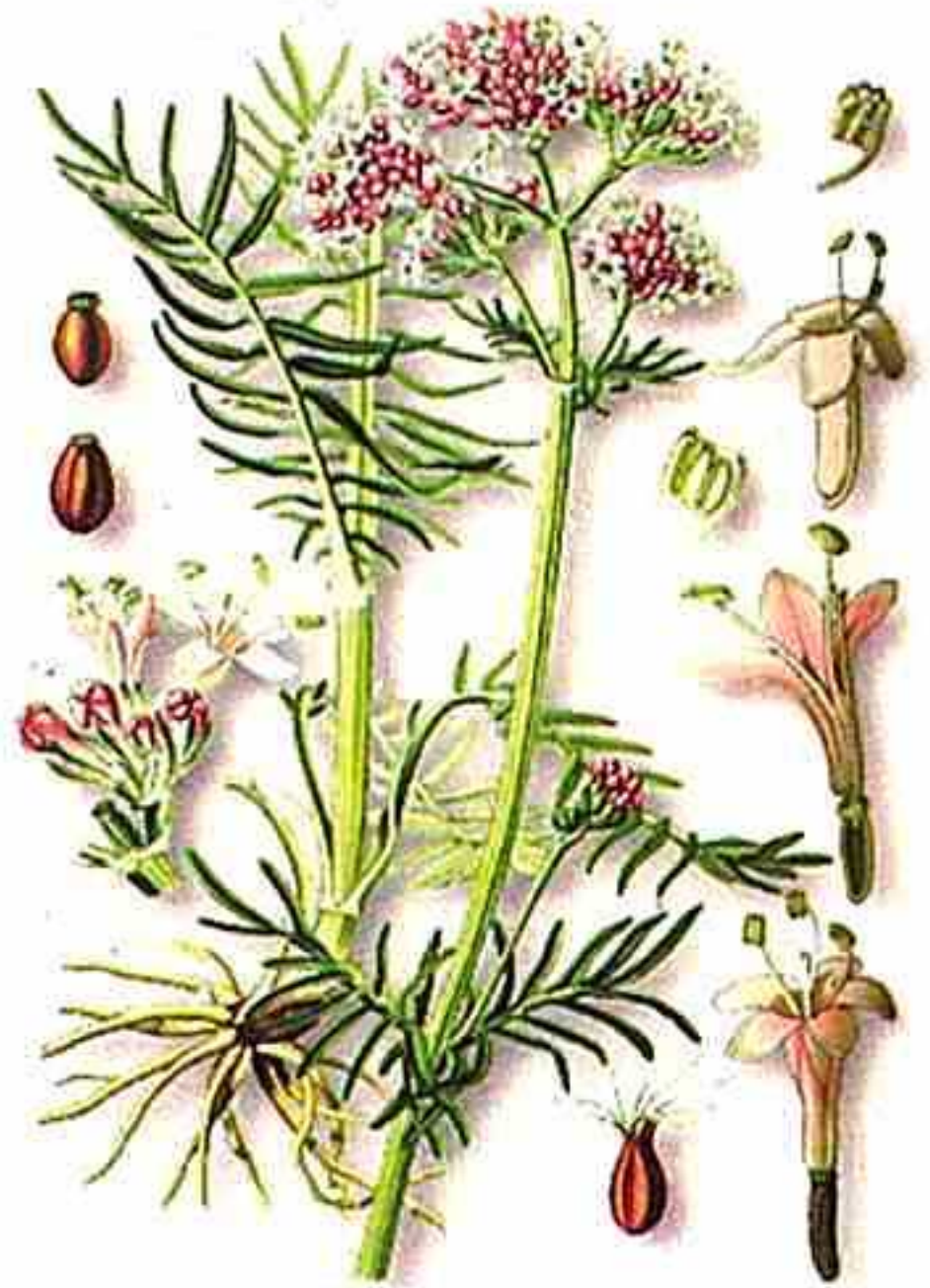


*Turp (Raphanus L)*

## Sinir sistemi xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər



*Dazı otu*  
(*Hypericum perforatum L*)



*Pişik otu*  
(*Valeriana officinalis*)

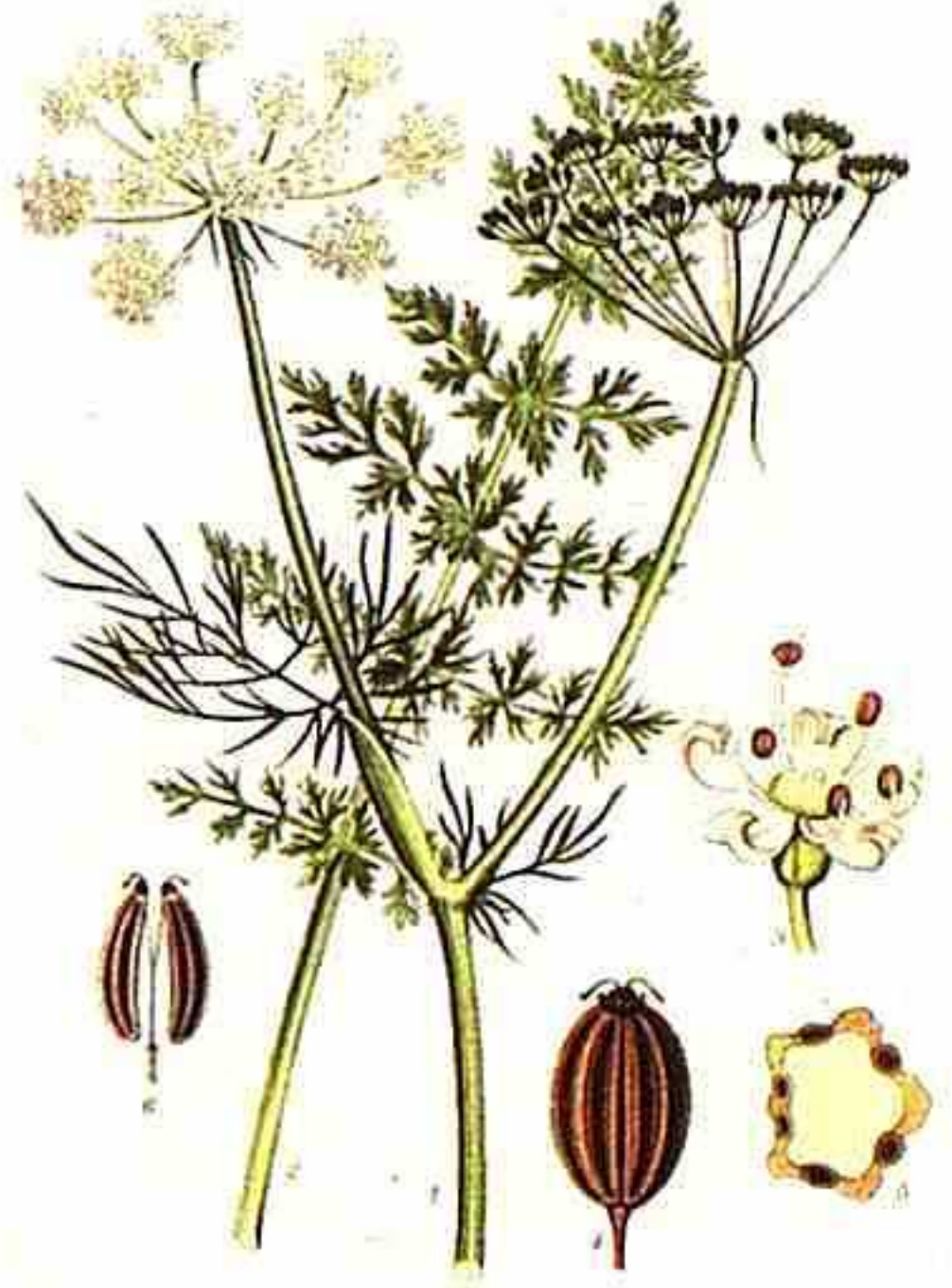


*Üzərrik (Peganum harmala L)*

Bitkilərin  faverici rolu



**Qarabaşotu**  
(*Lavandula stoechas*)



**Zirə**  
(*Carum carvi*)



** rik** (*Armeniaca Mill*)



*Gül kələm (Brassica oleracea var. Cauliflora L)*



*Çuğundur (Beta Vulgarus hostensis L)*



*Çobanyastiğı (Matricaria chamomilla L)*

## Şəkər (Diabet) xəstəliyində faydalı olan bitkilər



Çəmən otu (*Trigonella Foenum-graecum*)



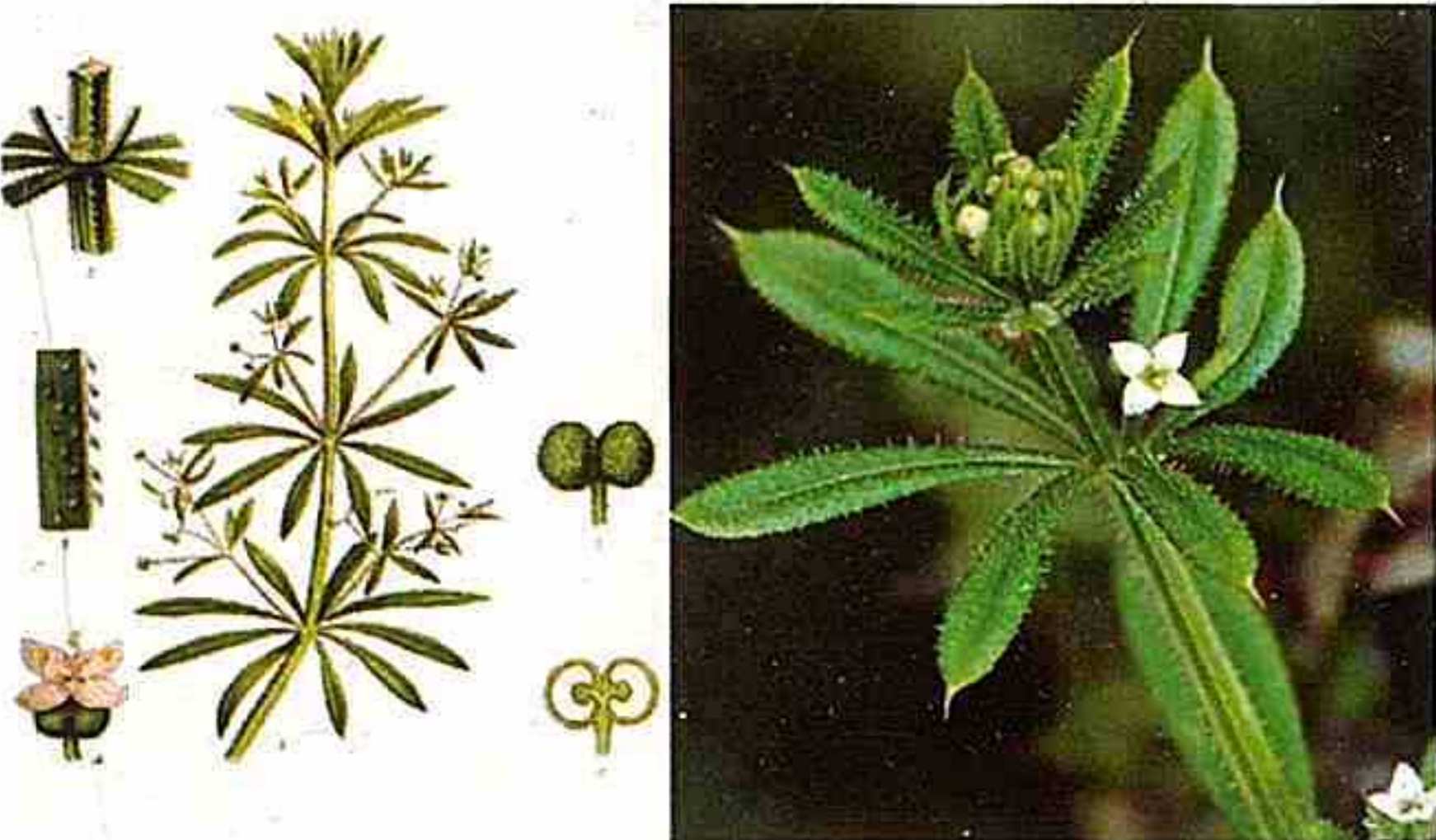
Öske otu (*Viskum album L*)



*Qoyunotu (Agrimonia eupatoria)*



*Adi Kasni və ya Hindiba (Cichorium intybus L)*



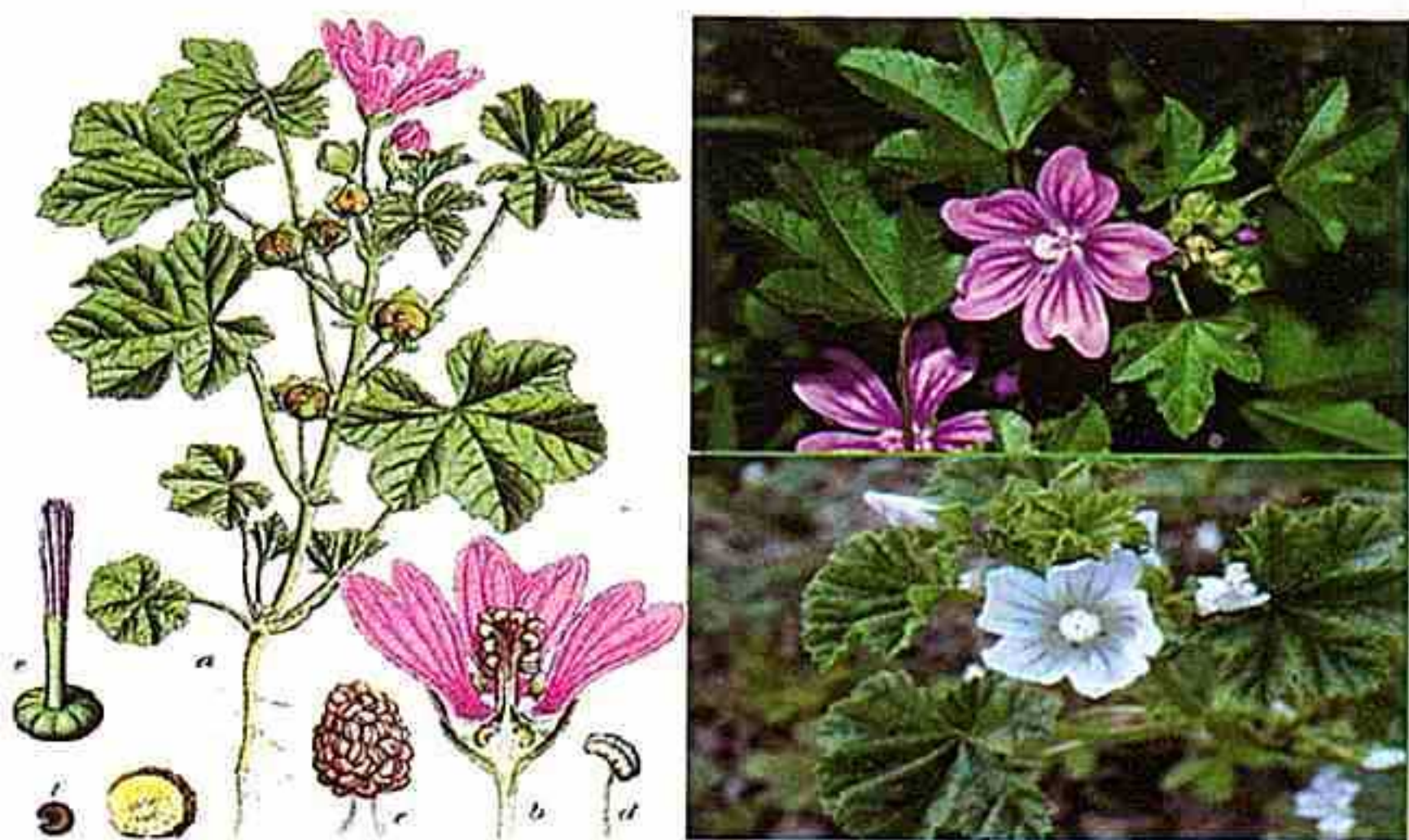
*Yapışqanotu və ya qatıqotu (Galium L)*



Bitkilərin şəfaverici rolu



*Kətan və ya Zəyrək (Linum usitatissimum)*



*Əməköməci (Malva Vulgaris)*



*Bodurotu (Teucrium polium L və ya Lamiaceae)*



*Çiyələk (Fragaria L)*



*Zeytun (Olea europaea L)*

**Mədə-Bağirsaq xəstəliklərində  
faydalı olan şəfalı bitkilər**



*Adaçayı (Salvia officinalis)*



*Semizotu və ya pərpərən (Portulaca oleracea)*



*Gülxətmi (Althae officinalis L)*



*Yermalması (Helianthus tuberosus)*



*Kərəviz (Apium graveolensL)*

Bitkilərin şəfaverici rolu



*Yarpız (Mentha pulegium)*



*Aloye (Aloearborescens Milli və ya Aloe Ferox, Aloe Barbadosensis)*



*Yerkökü (Daucus carota L)*

**Qəbizlik xəstəliyinin müalicəsində  
faydalı olan bitkilər**



*Alma (Malus Mill və ya Malus domestica Borkh)*



*Albalı və ya Gilənar (Cerasus Vulgaris Mill)*

## Rematizma və oynaq ağrılarına qarşı faydalı olan bitkilər



*Peyğəmbərçiçəyi və ya Göy çiçək (Centaurea cyanus)*



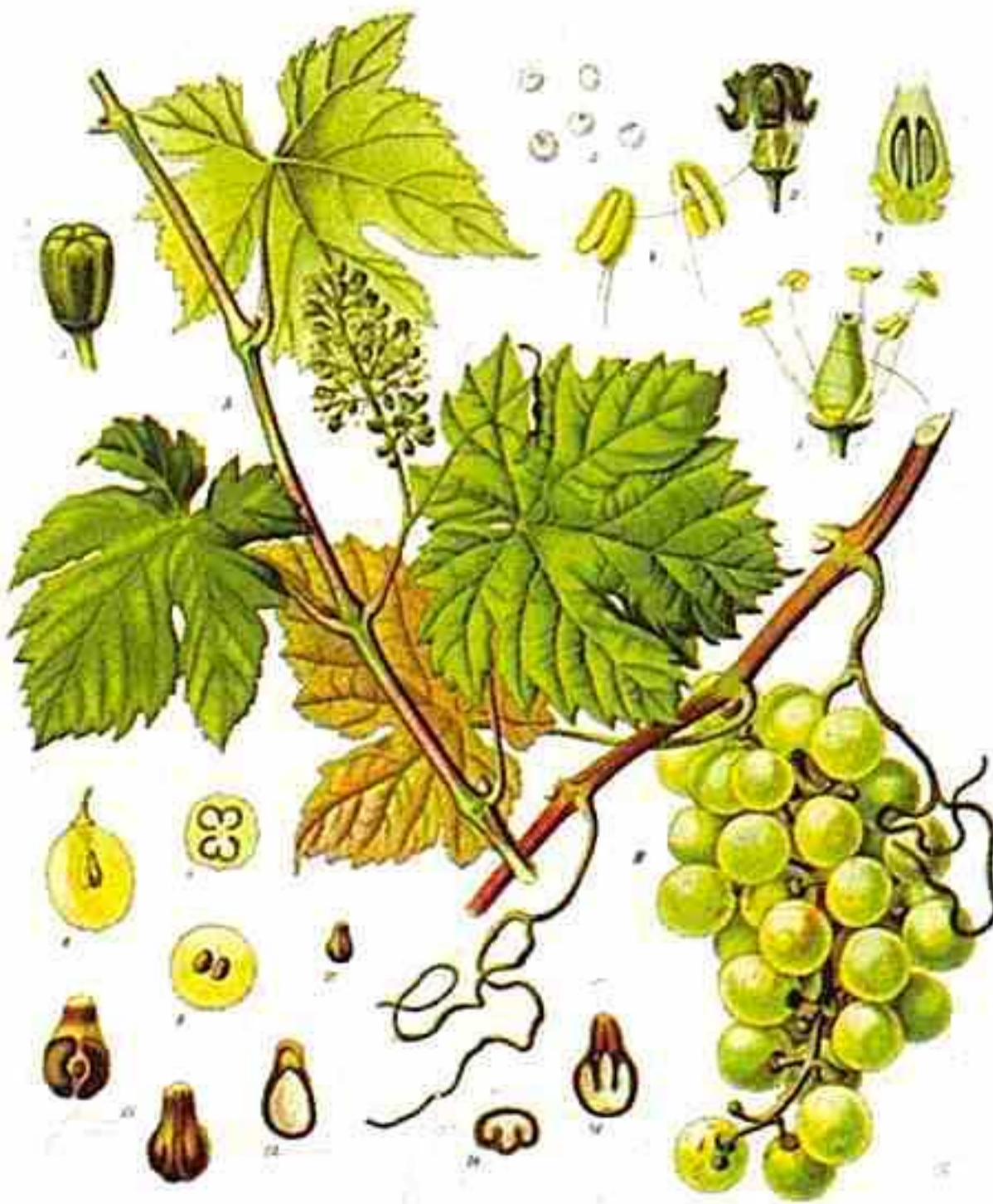
*Kəvər və ya Prasa (Allium Porrum L)*



*Söyüd*  
(*Salix L*)



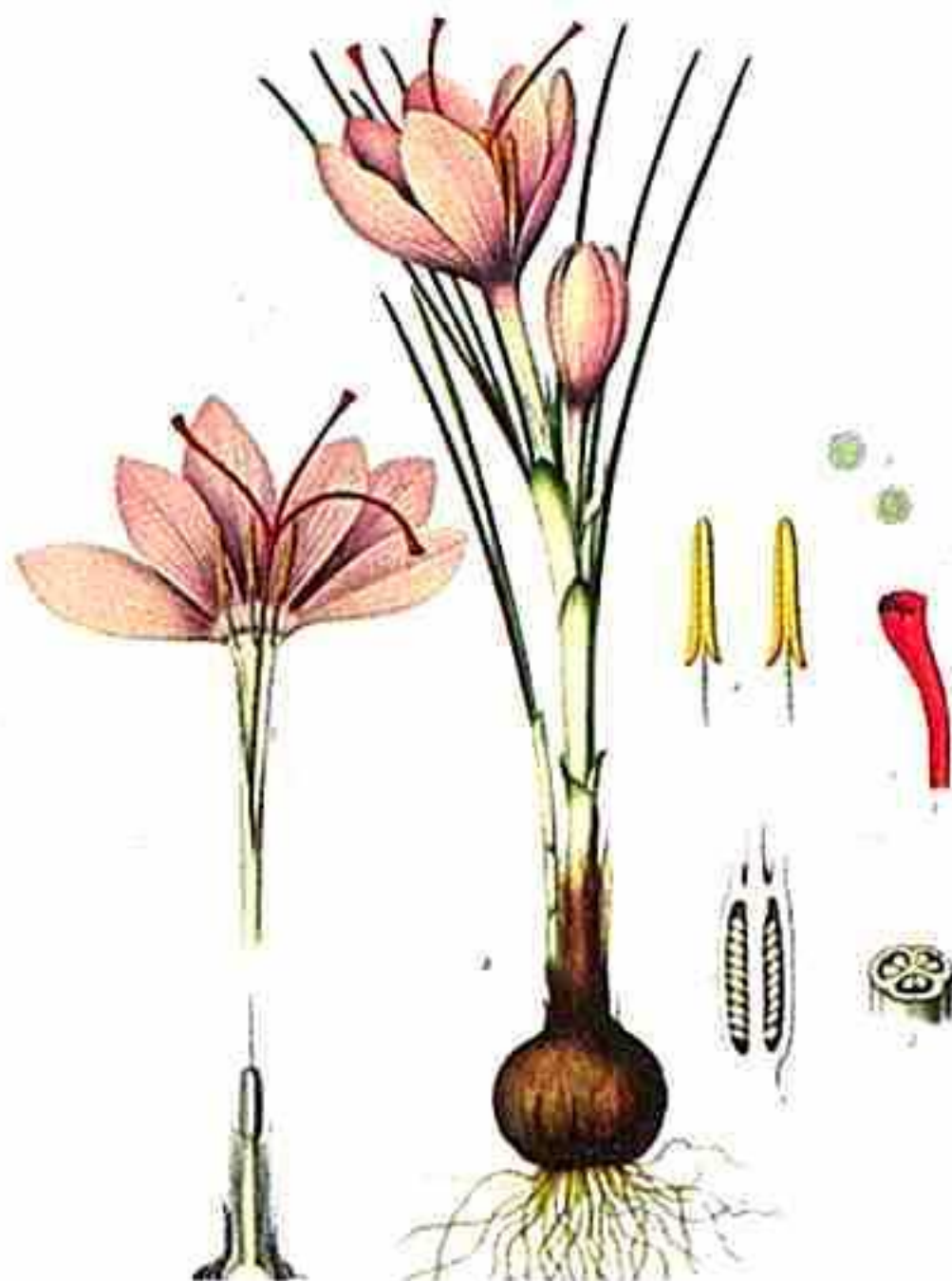
*Qovaq və ya Qələmə*  
(*Populus L*)



*Üzüm (Vitis Vinifera L)*



**Tənəffüs üzvləri sistemi (Asma-bronxit, ağ ciyər və vərəm) xəstəliklərinin müalicəsində faydalı olan bitkilər**



*Zəfəran (Crocus Sativus L)*



*Qoz və ya Cəviz (Juqlans regia L)*



*Böyük Bağayarpağı (Plantago major L)*



*Sarıkök və ya zərdəçal ( Curcuma Longa L)*



*Sığırquyruğu (Verbascum thapsus L)*

İnsanlara gərəkli olan  
digər məsləhətlər



*Davətikanı və ya yağ tikanı*  
(*Alhagi pseudalhagi*)



*Sarmışıq*  
(*Hedera Helix*)



*Qırxdamarotu (Cryptogamae)*



*Qayınağacı və ya Akhuşağacı (Betula alba)*



*Çinar (Plantanus)*