

bitki tedavi

Gönderen : hamsiliekmek - 26/09/2008 00:18

AYBAPI DÜZENSİZLİKLERİ VE APİRI SANCILARDA

Adaçayı, Ahududu, Anason, Ardıç, Aslanpençesi, Aynisafa çiçeði, Biberiye, Böğürtlen, Cezayir menekpesi, Çemenotu, Çobançantası, Eğirotu, Frenk kimyonu, Ihlamur, Kediotu, Koyungözü, Köpek papatyası, Maydanoz, Mineçiçeði, Sarısabır, Sedefotu, Solucanotu, Yabani mercanköpkü, Yarpuz.

ý ADRENALYN BEZÝ SORUNLARINDA

Hodan.

ý AFRODÝZYAK (CÝNSEL GÜCÜ ARTIRICI)

(Badem), Çemenotu, (Fýndýk), Ginseng, (Kereviz), (Maydanoz), (Sater), (Yerelması).

ý AĐIZ ÜLSERLERÝNDE

Adaçayı, Ahududu, Aslanpençesi, Böğürtlen, Cezayir menekpesi, Hatmi.

ý AĐIZ YANGILARINDA

Yabani mercanköpkü.

ý AĐRILARI KESÝCÝ

Binbirdelikotu.

ý AĐRILI ÝDRARDA

Hercai menekpe.

ý AKCÝĐER ENFEKSÝYONLARINDA

Hodan, Keten.

ý AKNE (SÝVÝLCE) TEDAVÝSÝNDE

Alman papatyası, Aslanpençesi, Aynisafa çiçeði, Civanperçemi, Dulavratotu, Hercai menekpe, Karahindiba, Kedinanesi, Kediotu, Kekik, Kıpıı, Kokulu menekpe.

ý ANA SÜTÜ ARTIRICI

Anason, Badem, Çemenotu, Dereotu, Frenk kimyonu, Hodan, Keçi sedefotu, Rezene, Yerelması.

ý ANAFRODÝZYAK (PEHVETÝ YOK EDÝCÝ)

Perbetçiotu.

ý ANFÝZEM'DE

Andýzotu.

ý ANJÝN'DE

Kokulu menekpe.

ý ANTÝSEPTYK VE ANTÝBAKTERÝYOLOJÝK (MÝKROP KIRICILAR)

Andýzotu, Aynisafa çiçeði, Binbirdelikotu, Çin anasonu, Gül, Günlük, Karabaı lavantası, Kedinanesi, Kıpıı, Limon, Sarmýsak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköpkü.

ý ARI SOKMALARINDA

Sarmýsak, Sođan, Yabani mercanköpkü.

ý ARTRÝD'DE

Ardıç, Kara hardal, Kereviz, Koyungözü.

ý ASTIM NÖBETÝNDE RAHATLATICI

Andýzotu, Frenk kimyonu, Kekik, Melekotu, öksürükotu, Sarmýsak.

ý AYAK BANYOSUNDA

Arnika.

ý AYAK MANTARLARINDA

Aynisafa çiçeði.

ý AYAK ÜPÜMESÝNDE

Kara hardal.

ý BACAĞ ÜLSERLERÝNDE

Atkestanesi.

ý BADEMCÝK ENFEKSÝYONUNDA

Adaçayı, Ahududu, Böđürtlen, Kasýkotu, Kekik, Limon, Sater.

ý BAĐIRSAĞ ÇEPERÝNÝ KORUYUCU

Bayýrturpu, Keten.

ý BAĐIRSAĞ GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ

Adi papatya, Itýr, Kedinanesi, Kıpıı, Nane, Rezene, Yarpuz.

ý BAĐIRSAĞ ÝPLEVLERÝ DÜZENLEYÝCÝ,

BAĐIRSAĞ TEMÝZLEYÝCÝ

Badem, Gül, Labada.

ý BAKTERÝ ENFEKSÝYONLARI

Latinçiçeði.

ý BALGAM SÖKTÜRÜCÜ

Akköpekotu, Bayýrturpu, Binbirdelikotu, Çemenotu,

Çuhaçiçeði, Ebegümeçi, Fesleðen, Gelincik, Günlük, Hatmi, Hodan, Karakafesotu, Kekik, Kuþotu, Maydanoz, Melekotu, (Hercai menekþe), (Karabaþ lavantasý), Meyankökü, Mineçiçeði, Mürver, Öksürükotu, Sabunotu, Sarmýsak, Sýðýrkuyruðu, Zufaotu.

ý BAP AÐRISINDA

Çuhaçiçeði, Fesleðen, Kakule, Kedinanesi, Kediotu, Kokulu menekþe, Koyungözü, Lavanta, Limon, Öksürükotu, Sedefotu, Yabani mercanköþkü.

ý BATIN SPAZMINDA

Itýr.

ý BEDEN ISISINI KORUYUCU

Fýndýk.

ý BEDEN ÝPLEVLERÝNÝ DÜZELTÝCÝ

Akdiken.

ý BEDEN YANGILARINI HAFÝFLETÝCÝ

Mor süsen.

ý BEDENÝ ISITIP DAYANIKLILIÐINI ARTIRICI

Zencefil.

ý BEDENÝ RAHATLATICI

Günlük.

ý BEDENÝN SAVUNMA GÜCÜNÜ ARTIRICI

Soðan.

ý BEDENÝN SU DENGESÝNÝ DÜZENLEYÝCÝ

Kiraz.

ý BEDENSEL YORGUNLUK VE BÝTKÝNLÝK DURUMUNDA

Fýndýk, Limon, Kuzukulađý, Mineçiçeði, Yulaf.

ý BEL AÐRILARINDA

Bayýrturpu.

ý BERELENMELERDE

Arnika, Binbirdelikotu, Karakafesotu, Zufaotu.

ý BEYÝN DAMARLARI HASTALIKLARINDA

Cezayir menekþesi.

ý BLEFARÝTTE

Gözlükotu.

ý BOÐAZ ENFEKSÝYONLARI VE AÐRILARINDA

Adaçayý, Adi papatya, Ahududu, Alman papatyasý, Badem, Böđürtlen.

ý BOÐMACA'DA

Akköpekotu, Anason, Hercai menekþe, Kekik, Kokulu menekþe, Öksürükotu, Sarmýsak, Yabani mercanköþkü.

ý BÖBREK SORUNLARINDA

Ayrýkotu, Lavanta, Yabani gül.

ý BÖCEK KOVUCU VE TEMÝZLEYÝCÝ

Pireotu, Sedefotu.

ý BÖCEK SOKMALARINDA

Sarmýsak, Sarýsabýr, Soðan, Yabani mercanköþkü.

ý BRONÞÝTTE

Akköpekotu, Anason, Andýzotu, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeði, Ebegümeçi, Frenk kimyonu, Gelincik, Hercai menekþe, Kara hardal, Karakafesotu, Kedinanesi, Kekik, Keten, Kokulu menekþe, Latinçiçeði, Meyankökü, Ođulotu, Okalíptüs, Öksürükotu, Rezene, Sabunotu, Sarmýsak, Sýðýrkuyruðu, Zufaotu.

ý BURKULMALARDA

Arnika, Biberiye, Karakafesotu, Sarmýsak.

ý BURUN KANAMASI VE RAHATSIZLIKLERINDA

Cezayir menekþesi, Çobançantasý, Isýrgan, Okalíptüs.

BÜYÜME HORMONU YAPIMINDA

ý CÝLDE CANLILIK VERÝCÝ

Kuþkonmaz.

ý CÝLDÝ GÜZELLEPTÝRÝCÝ

Biberiye, (Itýr), Limon, Yerelmasý.

ý CÝLDÝ NEMLENDÝRÝCÝ

Karahindiba, Sarýsabýr.
ý CÝLDÝ TEMÝZLEYÝCÝ VE BANYO SULARINDA
Biberiye, Karahindiba, Limon, Rezene, Sedefotu.
ý CÝLDÝ YUMUŐATICI
Hodan, Karakafesotu, Keten, Kupotu, Mürver, Sýđýrkuyruđu.
ý CÝLDÝN ERKEN YAŐLANMASINI ÖNLEYÝCÝ
(Çobançantasý).
ý CÝLDÝN SAĐLIKLI KALIPINI SAĐLAYICI
Maydanoz.
ý CÝLT TONYĐÝ
Gül, Limon.
ý CÝLTTEKÝ KIRIŐIKLIKLARI GÝDERÝCÝ
Biberiye, Böğürtlen.
ý CÝLTTEKÝ YANGI, ENFEKSÝYON VE
RAHATSIZLIKLARDA
Ayrýkotu, Binbirdelikotu, Ahududu, Böđürtlen, Ceviz,
Sabunotu, Sýđýrkuyruđu.
ý CÝNSEL YETERSÝZLÝKTE
Badem, Fýndýk, Ginseng.
ý CÝNSELLÝK HORMONLARI YAPIMINDA
Fýndýk.
ý ÇIBAN TEDAVÝSÝNDE
Çemenotu, Çuhaççeđi, Ebegümece, Kedinanesi, Keten, Kupotu, Kuzukulađý, Labada,
Öksürükotu, Sabunotu, Soğan.
ý ÇÝLLERÝ HAFÝFLETÝCÝ
Limon.
ý ÇOCUK DÜŐÜRÜCÜ
Sedefotu.
ý ÇOCUKLARDA DÝYAREYÝ KESÝCÝ
Erkeçsakalý, Kasýkotu, Kedinanesi, Kekik, Kipniþ.
ý ÇOCUKLARIN BESLENMESÝNÝ DESTEKLEYÝCÝ
Fýndýk.
ý ÇOCUKLARIN YATAK ISLATMA SORUNUNDA
Kekik.
ý DALAĐI KÜÇÜLTÜCÜ
Kadýntuzluđu.
ý DAMAR SERTLÝĐÝNDE
Ökseotu, Mýsýryađý.
ý DAMAR YANGILARINDA
Atkestanesi.
ý DAMARLARI DARALTICI
Kadýntuzluđu.
ý DEPRESYONA EŐLÝK EDEN BÝTKÝNLÝK VE
GÜÇSÜZLÜKTE
Yulaf, Mineççeği.
ý DEPRESYONA EŐLÝK EDEN GERGÝNLÝKTE
Binbirdelikotu, Oğulotu.
ý DERÝ RAHATSIZLIKLARINDA
Atkestanesi, Sarýsabýr, Yulaf.
ý DÝLDEKÝ BÝKÂYETLERDE
Adaçayý.
ý DÝŐ AĐRILARINDA
Karanfil.
ý DÝŐETÝ KANAMALARINDA
Ahududu, Böđürtlen, Çobançantasý.
ý DÝŐETÝ BÝKÂYETLERÝNDE
Adaçayý, Cezayir menekpesi, Çobançantasý, Mineççeđi,
Okaliptüs.
ý DÝŐLERÝ BEYAZLATICI
Adaçayý, Limon.
ý DÝŐLERÝ KORUYUCU VE DESTEKLEYÝCÝ
Fýndýk.
ý DÝYAREYÝ (ÝSHAL) KESÝCÝ
Ahududu, Aslanpençesi, Böğürtlen, Cezayir menekpesi,
Çemenotu, Çobançantasý, Eđirotu, Frenk kimyonu, Gül, Itýr,

Karakafesotu, Kimyon, Melekotu, Nar, Þevketibostan,
Tarçýn, Yabani gül.

ý DYZANTERYÝ'DE

Cezayir menekþesi, Nar.

ý DOÐUMU KOLAYLAÞTIRICI

Ahududu.

ý DOKU VE DAMAR BÜZÜCÜ

Ahududu, Aslanpençesi, Atkestanesi, Aynisafa çiçeði,

Böðürtlen, Cezayir menekþesi, Erkeçsakalý, Gül,

Karakafesotu, Kasýkotu, Kedinanesi, Kekik, Limon, Yabani

gül.

ý DOLAPIMI GÜÇLENDÝRÝCÝ TONYK

Alýç.

ý DÖLYATAÐI (RAHÝM) KANAMALARINDA

Isýrgan.

ý DÜPÜK TANSÝYONDA

Ginseng.

ý EGZAMA'DA

Ayrýkotu, Dulavratotu, Hercai menekþe, Isýrgan, Karabaþ

lavantasý, Karahindiba, Kokulu menekþe, Kuþotu, Labada,

Mor süsen, Sabunotu, Sarýsabýr.

ý EKLEM AÐRI VE YANGILARINDA

Ardýç, Biber, Erkeçsakalý, Karakafesotu, Sarmýsak.

ý ENDÝPELÝLÝK DURUMUNDA

Binbirdelikotu, Çarkýfelek çiçeði, Kediotu, Oðulotu,

Sedefotu.

ý EZÝKLERDE ÝÝÝLEÞTÝRÝCÝ

Arnika, Biberiye, Karakafesotu, Zufaotu.

ý FITIK'TA

Kasýkotu.

ý FÝBROZÝT'TE

Zencefil.

ý FLEBÝT'TE

Arnika, Atkestanesi.

GASTRÝT'TE

Aynisafa çiçeði, Ebegümece, Eðirotu, Erkeçsakalý, Karakafesotu, Meyankökü.

ý GAZ SÖKTÜRÜCÜ

Adaçayý, Akköpekotu, Anason, Bayýrturpu, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeði, Dereotu,

Fesleðen, Frenk kimyonu, Kakule, Karanfil, Kediotu, Kekik, Kereviz, Kimyon, Köpek

papatyasý, Lavanta, Maydanoz, Oðulotu, Sarmýsak, Sater, Tarçýn, Tarhun, Yabani

mercanköpkü, Zencefil.

ý GEBE KADINLARDA SIRT KASLARINI GÜÇLENDÝRÝCÝ

Böðürtlen.

ý GEBE KADINLARI GÜÇLENDÝRÝCÝ

Fýndýk.

ý GECE TERLEMELERÝNDE

Adaçayý.

ý GERGÝNLÝK DURUMUNUN ATLATILMASINDA

(Mersin).

ý GEVÞETÝCÝ

Kara hardal.

ý GÖÐSÜ YUMUÞATICI

Akköpekotu, Anason, Andýzotu, Binbirdelikotu, Çemenotu, Ebegümece, Hatmi, Ihlamur,

Karakafesotu, Kiraz, Meyankökü, Mürver, Öksürükotu, Sarmýsak, Sýðýrkuyruðu.

ý GÖRME YETENEÐÝNÝ ARTIRICI

(Mersin).

ý GÖZ YORGUNLUKLARINDA

Sedefotu.

ý GÖZLERDEKÝ BATMADA

Gözlükotu.

ý GÖZLERDEKÝ İPİÐA APİRI DUYARLILIKTA

Gözlükotu.

ý GÖZLERDEKÝ YANGILARDA

Aslanpençesi, Gözlükotu.

ý GÖZLERÝN KANLANMASINDA

Forum - Tirebolu Civil Yalýkøy Yardýmlaþma Derneði

(Biberiye), ay.

ý GRÝP'TE

Bayýrotu, Hodan, Kara hardal, Kedinanesi, Latineedi, Limon, Maydanoz, Melekotu, Nane, Öksürükotu, Sarmýsak.

ý GUT HASTALIĐINDA

Dulavratotu, Karahindiba, Kereviz.

ý GÜNEĐ ARPMASINDA

Kuzukulađý.

ý GÜNEĐ YANIKLARINDA

Badem, Binbirdelikotu, Kuzukulađý, Sarýsabýr.

HAFÝF SARA KRÝZÝNDE

Zufaotu.

ý HAZIMSIZLIKTAN OLUPAN GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ

Biberiye, Kipniğ, Zencefil.

ý HEMOROÝT'TE (BASUR)

Atkestanesi, Böğürtlen, Civanperemi, Karakafesotu, Kuğotu, Þevketibostan.

ý HEYECANLILIK DURUMUNDA

Kediotu.

ý HIÇKIRIĐI KESÝCÝ

Dereotu.

ý HÜCRE YIKILMALARINI ÖNLEYÝCÝ

Fýndýk.

ý ISKORBÝT'TE

Kuzukulađý, Limon.

KÝ SONRASI KÖTÜ DURUMU RAHATLATICI

Kekik.

ý ÝDRAR SÖKTÜRÜCÜ

Adaayý, Adi papatya, Ayrýkotu, Akdiken, Akköpekotu, Andýzotu, Ardý, Ayrýkotu, Biber, Biberiye, Böđürtlen, Cezayir menekþesi, obanantasý, uhaeedi, Defne, Dulavratotu, Eđirotu, Fesleđen, Fýndýk, Frenk kimyonu, Hatmi, Hercai menekþe, Hindiba, Hodan, Ihlamur, Isýrgan, incieedi, Karahindiba, Kasýkotu, Kei sedefotu, Kereviz, Kiraz, Kokulu menekþe, Kuzukulađý, Lavanta, Limon, Maydanoz, Mýsýr püskülü, Melekotu, Meyankökü, Mor süsen, Mürver, Nar, Pelin, Sabunotu, Sarýmsak, Sater, Sýđýrkuyruđu, Sođan, Þevketibostan, Þerbetiotu, Tarhun, Yabani gül, Yabani mercanköpkü, Yerelmasý.

ý ÝDRAR YOLLARI ENFEKSÝYONLARI

TEMÝZLEYÝCÝ

Ardý, Ayrýkotu, Bayýrturpu, Hodan, Karabađ lavantasý, Karakafesotu, Kasýkotu, Kereviz, Kiraz, Kokulu menekþe, Limon, Mersin, Okaliptüs, Sater.

ý ÝĐTAH AÇICILAR

Adi papatya, Akköpekotu, Anason, Andýzotu, Ardý, Bayýrturpu, Biber, Binbirdelikotu, Centiyan, Ceviz, Cezayir menekþesi, in anasonu, Defne, Dulavratotu, Eđirotu, Frenk kimyonu, Ginseng, Hindiba, Isýrgan, Itýr, Kadýntuzluđu, Kakule, Kara hardal, Kekik, Kereviz, Kimyon, Kipniđ, Labada, Limon, Maydanoz, Mersin, Pelin, Rezene, Sarmýsak, Sater, Sedefotu, Sođan, Solucanotu, Þerbetiotu, Þevketibostan, Tarýn, Tarhun, Yabani mercanköpkü.

ý KABIZLIKTA

Karahindiba, Kiraz.

ý KADIN ÜREME ORGANLARIYLA ÝLGÝLÝ

HASTALIKLARDA

(Aslanpenesi), (Latineedi).

ý KADINLARDA BEYAŽ AKINTI KESÝCÝ

Ahududu.

ý KALBÝ GÜÇLENDÝRÝCÝ TONÝK

Alý, Incieedi, Karabađ lavantasý, Kuđkonmaz, Ođulotu,

(Soğan).

ý KALP AĐRILARINDA

Kediotu.

ý KALP ÇARPINTISINI KESÝCÝ
Alýç, Inciçiçeði, Kediotu, Sedefotu.
ý KALP ÝPLEVÝNÝ DÜZENE SOKUCU
Alýç.
ý KALP SAĐLIĐI ÝÇÝN
Fýndýk.
ý KALP YANGILARINI ÖNLEYÝCÝ
Akköpekotu, Erkeçsakalý.
ý KAN DAMARLARINI GÜÇLENDÝRÝCÝ
Atkestanesi.
ý KAN DOLAĐIMINI HIZLANDIRIP ARTIRICI
Atkestanesi, Biberiye, Kara hardal, Kekik, Ođulotu, Tarçýn,
Zencefil.
ý KAN ĐEKERÝNÝ DÜĐÜRÜCÜ
Ceviz, Yulaf.
ý KANI DÝNDÝRÝCÝ
Cezayir menekpesi, Mersin, Nar, Đevketibostan.
ý KANI TEMÝZLEYÝCÝ
Ayrýkotu, Ceviz, Dulavratotu, Hercai menekpe, Hindiba,
Hodan, Karakafesotu, Kereviz, Kuþkonmaz, Labada,
Sarmýsak, Sater, Sođan.
ý KANSIZLIKTA VE KAN YAPIMINI
DESTEKLEMEDE
Centiyan, Fýndýk.
ý KARACÝĐER ÝPLEVLERÝNÝ DÜZENLEYÝCÝ
Kadıntuzluđu, Kasýkotu.
ý KARACÝĐER KOLÝKLERÝNDE (ANÝ
SANCILANMALARINDA)
Keten.
ý KAS KASILMALARINDA
Okalıptüs.
ý KASIK AĐRILARINI GÝDERÝCÝ
Ardýç, Biberiye, Erkeçsakalý, Yabani mercanköpkü, Zencefil.
ý KASLARIN SAĐLIĐI ÝÇÝN
Fýndýk.
ý KEMÝKLERÝ KORUYUCU VE DESTEKLEYÝCÝ
Ceviz, Fýndýk.
ý KESÝKLERDE
Kuþotu.
ý KILCAL DAMAR ÇATLAMALARI VE
KANAMALARINDA
Atkestanesi.
ý KOLESTROL DÜZEYÝNÝN YÜKSELMESÝNÝ
ÖNLEYÝCÝ
Fýndýk, Yulaf.
ý KOLÝTTE
Cezayir menekpesi, Karakafesotu, Nane.
ý KONJONKTÝVÝTTE
Gözlükotu.
ý KORONER DAMARLARI GENÝPLETÝCÝ
(Soğan).
ý KULAK ÇINLAMALARINDA
Koyungözü.
ý KUM DÖKTÜRÜCÜ
Kuþkonmaz.
ý KURT (SOLUCAN) DÖKTÜRÜCÜ
Akköpekotu, Itýr, Kekik, Sedefotu, Solucanotu.
ý KUSMA REFLEKSÝNÝ BASTIRICI
Dereotu, Erkeçsakalý, Kadıntuzluđu, Karanfil, Lavanta,
Melekotu, Nane, Tarçýn, (Zencefil).
ý KUSTURUCU
Mürver.
LARENJÝTTE
Aslanpençesi, Kekik
MANTAR TEDAVÝSÝNDE

Adaçayý, Günlük, Sarmýsak.

ý MAYASIL'DA

Arnika, Kara hardal.

ý MEMELERÝ GELÝPTÝRÝCÝ

Keçi sedefotu.

ý MENOPOZ DÖNEMÝ SIKINTILARINDA

Adaçayý, Aslanpençesi, Binbirdelikotu.

ý MERKEZÝ SÝNÝR SÝSTEMÝ GÜÇLENDÝRÝCÝ

Ginseng.

ý MESANE SORUNLARINDA

Ayrýkotu, Yabani gül.

ý METABOLÝZMAYI DÜZENLEYÝCÝ

Ökseotu.

ý MÝDE AĐRILARINDA

Kıpnıþ.

ý MÝDE FITİĐINDA

Karakafesotu.

ý MÝDE GAZLARI SÖKTÜRÜCÜ

Adi papatya, Ardýç, Itýr, Kedinanesi, Kıpnıþ, Nane, Rezene, Yarpuz.

ý MÝDE MUKOZASI ENFEKSÝYONLARINDA

Keten.

ý MÝDE SPAZMINDA

Itýr, Kedinanesi.

ý MÝDE ÜLSERLERÝNDE

Ebegümeçi, Eđirotu, Erkeçsakalý, Günlük, Meyankökü.

ý MÝDE YANMALARINDA

Meyankökü.

ý MÝDEYÝ YATIPTIRICI

Fesleðen, Hatmi, Karanfil, Nane, Rezene.

ý MÝGREN'DE

Çuhaçiçeði, Kediotu, Koyungözü.

ý MORARMALARDA

Arnika.

ý MUKOZA KORUYUCU

Meyankökü.

ý MÜSHÝL

Akdiken, Badem, Bayýrturpu, Ceviz, Çuhaçiçeði, Dulavratotu, Gül, Hindiba, İþkýn, İnciçiçeði,

Kadıntuzluðu, Kiraz, Kokulu menekþe, Kuþotu, Labada, Meyankökü, Mor süsen, Mürver,

Ravent, Sarýsabýr, Sinameki, Soðan, Yabani gül, Yerelması.

NEFES (AĐIZ) KOKUSU GÝDERÝCÝ

Dereotu, Frenk kimyonu, Kaþule, Karanfil, Maydanoz, Rezene, Okalíptüs.

ý NEFES DARLIĐI GÝDERÝCÝ

Günlük.

ý NEKAHAT (ÝYÝLEÞME) DÖNEMÝ KISALTICI

Fýndýk.

ý NEVRALJÝ AĐRILARINDA

Karanfil.

ý NEVRASTENÝ'DE

Kediotu.

ý NEZLEDE

Akköpekotu, Ebegümeçi, Gelincik, Hatmi, Kediotu, Kekik, Limon, Maydanoz, Meyankökü,

Mürver, Nane, Oðulotu, Okalíptüs, Öksürükotu, Sarýmsak, Zufaotu.

ONÝKÝPARMAKBAĐIRSAĐI ÜLSERLERÝ

Aynisafa çiçeði, Günlük, Karakafesotu.

ÖKSÜRÜK VE GICIKTA

Akköpekotu, Anason, Andýzotu, Badem, Çemenotu, Çin anasonu, Çuhaçiçeði, Ebegümeçi,

Fesleðen, Gelincik, Gözlükotu, Hercai menekþe, Hodan, Karakafesotu, Kekik, Keten, Kokulu

menekþe, Lavanta, Limon Meyankökü, Okalíptüs, Öksürükotu, Rezene, Sabunotu, Sarmýsak,

Sedefotu, Sýðýrkuyruðu, Yabani mercanköþkü, Zufaotu.

PARKÝN SON HASTALIĐINDA

Çarkýfelek çiçeði.

ý PEKLÝK VÉRÝCÝ

Ahududu, Aslanpençesi, Binbirdelikotu, Böðürtlen, Ceviz, Cezayir menekþesi, Çay, İþkýn,

Karakafesotu, Kasýkotu, Kiraz, Limon, Melekotu, Mersin, Mineçiçeði, Nar, Okalíptüs, Tarçýn,

Týbbi ravent, Yabani mercanköþkü.

ý PROSTATÝTTE

Ayrýkotu, Mýsýr pýskýlü.

RAHATLATICI (BEDENÝ TÝMÜYLE)

Anason, Çuhaçýeði, Dereotu, Ihlamur, Kara hardal, Meyankökü.

ý ROMATÝZMA AĐRI VE YANGILARINDA

Alman papatyasý, Ardýç, Arnika, Biber, Biberiye, Bayýrturpu, Çin anasonu, Defne, Dulavratotu, Isýrgan, Kara hardal, Karahindiba, Karanfil, Kediotu, Kereviz, Kuþotu, Mýsýr pýskýlü, Okaliptýs, Sarmýsak, Sedefotu, Yabani mercanköpkü.

ý RUHSAL ENDÝPELERÝ GÝDERÝCÝ

Yarpuz.

ý RUHSAL YORGUNLUKTA

Yulaf.

ý SAÇ DÖKÜLMELERÝNDE

Biberiye, Isýrgan, (Latinçýeði).

ý SAÇ RENGÝ AÇICI

Adi papatya, Sýðýrkuyruðu.

ý SAÇLARDAKÝ KEPEĐÝ KESÝCÝ

Dulavratotu.

ý SAÇLARI GÜRLEPTÝRÝP GÜZELLEPTÝRÝCÝ

Alman papatyasý, Biberiye.

ý SAFRA SORUNLARINDA

Aynisafa çýeði, Kadýntuzluðu, Kasýkotu, Keten, Mineçýeði, Yabani gül.

ý SAFRA SÖKTÜRÜCÜ

Adi papatya, Akköpekotu, Andýzotu, Aynisafa çýeði, Biberiye, Ceviz, Dulavratotu, Kadýntuzluðu, Karahindiba, Kuzukulađý, Maydanoz, Mor süsen, Sarýsabýr, Sarmýsak, Þevketibostan.

ý SAFRA TAÞLARINDA

Kadýntuzluðu, (Sabunotu).

ý SAMAN NEZLESÝNDE

Gözlükotu, Kekik, Lavanta, Zufaotu.

ý SARA NÖBETÝNDE (HAFÝF)

Zufaotu.

ý SARILIK HASTALIĐINDA

Mineçýeði.

ý SEDEF HASTALIĐINDA

Dulavratotu, Kuþotu, Mor süsen.

ý SERÝNLETÝCÝ

Ahududu, Limon.

ý SES KISIKLIĐI VE SOĐUKLUĐUNDA

Sýðýrkuyruðu.

ý SITMA'DA

Kadýntuzluðu.

ý SÝNDÝRÝM SÝSTEMÝ MUKOZASI KORUYUCU

Erkeçsakalý.

ý SÝNDÝRÝMÝ KOLAYLAÞTIRICI

Adaçayý, Akköpekotu, Anason, Andýzotu, Ardýç, Aynisafa çýeði, Bayýrturpu, Biber, Biberiye, Centiyan, Çay, Çemenotu, Çin anasonu, Defne, Dereotu, Eđirotu, Erkeçsakalý, Dulavratotu, Frenk kimyonu, Ginseng, Kakule, Kara hardal, Kasýkotu, Kedinanesi, Kekik, Kereviz, Kimyon, Kipniþ, Lavanta, Maydanoz, Mineçýeði, Nane, Nar, Ođulotu, Pelin, Rezene, Sarýsabýr, Sarýmsak, Sater, Sedefotu, Sođan, Solucanotu, Þerbetçiotu, Þevketibostan, Tarhun, Týbbi ravent, Yabani mercanköpkü, Yarpuz, Zencefil, Zufaotu.

ý SÝNEK VE SÝVRÝSÝNEK SOKMALARINDA

Limon

ý SÝNÝR SÝSTEMÝNDEKÝ GERÝNLÝKLERÝ

AZALTICI

Alýç, Binbirdelikotu, Çarkýfelek çýeði, Hodan, Ihlamur, Kereviz, Kokulu menekþe, Lavanta, Mineçýeði.

ý SÝNÝRLERÝ UYARIP GÜÇLENDÝRÝCÝ

Biberiye, Fesleđen, Hodan, Karabaþ lavantasý, Kimyon, Limon, Melekotu, Mineçýeði.

ý SÝNÜZÝT'TE

Gözlükotu.

ý SÝSTÝT'TE

Ardýç, Ayrýkotu, Civanperçemi, Hercai menekpe, Mýsýr püskülü.

ý SÝYATÝK ADRILARINI HAFÝFLETÝCÝ

Biberiye, Isýrgan.

ý SOĐUK ALGINLIĐINDA

Akköpekotu, Anason, Biber, Civanperçemi, Çuhaçiçeđi, Gelincik, Gözlükotu, Hodan, Kara hardal, Kedinanesi, Kekik, Kokulu menekpe, Latinçiçeđi, Limon, Mineçiçeđi, Ođulotu, Sarmýsak, Sater, Sođan, Yabani gül, Zencefil, Zufaotu.

ý SOLUNUM YOLLARI ENFEKSÝYONLARINDA

Akköpekotu, Anason, Ardýç, Çin anasonu, Karakafesotu, Sýđýrkuyruđu.

ý SPAZM ÇÖZÜCÜ

Akköpekotu, Anason, Binbirdelikotu, Çuhaçiçeđi, Eđirotu, Fesleđen, Kedinanesi, Kediotu, Kekik, Koyungözü, Melekotu, Mineçiçeđi, Ođulotu, Ökseotu, Sarmýsak, Sedefotu, Yarpuz.

ý STRESE KARĐI SÝNÝR SÝSTEMÝ GÜÇLENDÝRÝCÝ

Hodan, Mineçiçeği, Yulaf.

ý SUSUZLUKTA

Limon.

TANSÝYONU ÝNDÝRÝCÝ

Cezayir menekpesi, Oğulotu.

ý TAĐÝKARDÝ'DE (SÝNÝRSEL KAYNAKLI)

Ökseotu.

ý TENYA DÜĐÜRÜCÜ

Nar.

ý TERLETÝCÝ

Ahududu, Akköpekotu, Andýzotu, Çay, Çin anasonu, Çuhaçiçeđi, Defne, Dulavratotu, Eđirotu, Hodan, Ihlamur, Kara hardal, Keçi sedefotu, Kedinanesi, Kekik, Kimyon, Maydanoz, Mineçiçeđi, Mürver, Ođulotu, Sabunotu, Sarmýsak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköpkü, Zencefil.

ý TIRNAK KIRILMASINDA

Isýrgan, (Latinçiçeđi), Limon.

ý TONYK (BEDENÝ GÜÇLENDÝRÝCÝ)

Adaçayý, Alman papatyasý, Andýzotu, Aslanpençesi, Atkestanesi, Aynisafa çiçeđi, Biberiye, Böđürtlen, Centiyan, Ceviz, Cezayir menekpesi, Civanperçemi, Çemenotu, Dulavratotu, Ginseng, Gül, Hindiba, Ihlamur, Isýrgan, Kadýntuzluđu, Karabađ lavantasý, Karahindiba, Karakafesotu, Kasýkotu, Kekik, Kereviz, Kiraz, Kuzukulađý, Labada, Lavanta, Maydanoz, Melekotu, Meyankökü, Mýsýr püskülü, Nane, Nar, Okalíptüs, Pelin, Sarmýsak, Solucanotu, Þerbetçiotu, Tarhun, Týbbi ravent, Yabani gül.

ý TUZSUZ REJÝMDE

Dereotu, Hodan.

ý TÜKÜRÜK SALGISI ARTIRICI

Kakule, Mor süsen.

ý TÜMÖR (UR) ETKÝNLÝĐÝNE KARĐI

(Kokulu menekpe), (Ökseotu).

ý UYARICI

Ardýç, Biber, Çay, Defne, Fesleđen, Frenk kimyonu, Ginseng, Ihlamur, Kereviz, Köpek papatyasý, Pelin, Sarmýsak, Sater, Sedefotu, Yabani mercanköpkü.

ý UYKUSUZLUĐA KARĐI

Alýç, Alman papatyasý, Anason, Çarkýfelek çiçeđi, Çuhaçiçeđi, Gelincik, Ihlamur, Karahindiba, Karanfil, Kedinanesi, Kediotu, Kokulu menekpe, Lavanta, Mineçiçeđi, Þerbetçiotu.

ý UYUZ'DA

Günlük, Solucanotu.

ÜLSERLERDE

Dulavratotu, Okalíptüs.

ý ÜRETRÝTTE

Mýsýr pýskülü.

ý ÜRPERMELERDE

Çuhaççeði.

ý ÜPÜTME NEDENÝYLE ORTAYA ÇIKAN AĐRILARDA

Okalıptüs.

VARYKOSEL AĞRILARINDA

Binbirdelikotu, Karakafesotu.

ý VARÝSTE

Atkestanesi.

ý VEREM TEDAVÝSÝNDE

Andýzotu.

YANIKLARDA

Aynisafa ççeði, Böğürtlen, Binbirdelikotu, Ebegümeçi,

Hodan, Karakafesotu, Keten, Sarýsabýr.

ý YARA KANAMALARINI DURDURUCU

Çobançantasý.

ý YARA TEMÝZLEYÝCÝ VE ÝÝYLEPTÝRÝCÝ

Adaçayý, Adi papatya, Akköpekotu, Andýzotu, Arnika,

Aslanpençesi, Aynisafa ççeði, Badem, Binbirdelikotu,

Böğürtlen, Centiyan, Cezayir menekpesi, Civanperçemi,

Çemenotu, Dulavratotu, Ebegümeçi, Gözlükotu, Gül,

Günlük, Hodan, Karabađ lavantasý, Karakafesotu, Kasýkotu,

Kekik, Keten, Kıpniþ, Kupotu, Labada, Mürver, Okalıptüs,

Öksürükotu, Sarýsabýr, Sarmýsak, Sýđýrkuyruđu,

Þevketibostan, Yabani mercanköpkü, Zufaotu.

ý YATIPTIRICI (SAKÝNLEPTÝRÝCÝ)

Adi papatya, Alman papatyasý, Anason, Binbirdelikotu,

Çuhaççeði, Dereotu, Eğirotu, Hatmi, Ihlamur, Karabağ

lavantasý, Kara hardal, Karakafesotu, Kedinanesi, Kediotu,

Keten, Kıpniþ, Koyungözü, Lavanta, Melekotu, Meyankökü,

Mýsýr pýskülü, Mineççeði, Ođulotu, Ökseotu, Öksürükotu,

Sedefotu, Sýđýrkuyruđu, Þebetçiotu, Yabani mercanköpkü.

ý YEREL ENFEKSÝYONLARDA MÝKROP KIRICI

Latinççeði.

ý YORGUNLUKTA

Limon, Mineççeði.

ý YÜKSEK KOLESTROLÜ DÜPÜRÜCÜ

Sarmýsak, Yulaf.

ý YÜKSEK TANSÝYONU DÜPÜRÜCÜ

Alýç, Civanperçemi, Limon, Ökseotu, Sarmýsak.

ý ZÝHYNSEL YORGUNLUKLARI GÝDERÝCÝ

Fýndýk, Ginseng.

ý ZÝNDELEPTÝRÝCI (BEDEN)

Biberiye, Defne.

ý ZONA'DA

Çarkýfelek ççeði, Keten.

LABADA

Orjinal Adý Rumeoc patienta

Diđer Adlarý Efelek

Bilgi

Karabuđdaygiller familyasýndandýr. Kuzukulađýnýn

yakýn akrabasý olan labadanýn ölkemizde yetiþen 25 kadar türü vardýr.

Bunlardan en yaygýný olan Adi labada (R. patienta), sulak yerlerde

kendiliđinden yetiþen, ayný zamanda tarýmý da yapýlan ve 0,5-2 m. arasýnda

boylanabilen, çokyýllýk otsu bitkidir. Kazýk kökü dally olup dýþý kahverengi ve

içi sarýdýr. Yuvarlak kesitli dik gövdesi, uzunlamasýna çizgili ve genellikle

kýrmýzýmsý renklidir. Yapraklarý almaþýk dizili, saplý, uzunca, oval ya da elips

biçimli ve kenarlarý hafif dalgalý olur. Yazýn açan çiçekleri gövdenin tepesinde

kýrmýzýmsý yeþil renkli salkýmlar halinde bulunur. Bitki, çiçeklerinden

olgunlaþan meyvesindeki tohumlarla çođalýr.

Labadanýn yapraklarýnda çeþitli mineral ve vitaminler; kazýk köklerinde

niþasta, þekerler, reçine ve antrakinson türevleri bulunur. Anadolu'nun bazý

yerlerinde labada yapraklarýyla salata, sebze yemekleri ve 'efelek dolmasý'

denilen özel etli yemeði yapýlýr. Meyvelerinin demlendirilmesiyle yapýlan

'gýdýb çayý' bazý yerlerde çay yerine içilir.

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Sađlýđa yararly bazý etkileri kuzukulađýnynkine benzeyen labadanýn, týbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri böylece sıralanabilir:

" Yapraklarý, bedeni güçlendirici toniktir.

" Ýptah açýcýdýr.

" Kaný ve bađýrsaklarý temizler.

" Hafif müshil etkisi vardýr.

Bu etkiler için, labadanýn yapraklan çiđ olarak yenir ya da % 5'lik standart dekoksionu yapılarak içilir. Yani, 1 litre sıcak suya 50 gr. taze labada yaprađý konulup 15-20 dakika kadar kaynatýlýr. Böylece elde edilen dekoksion, günde iki-üç kez birer bardak alýnýr.

" Yapraklarý, deri hastalýklarýnda etkilidir. Çýbanlarý olgunlaştýrýr. Yara ve egzamalarý iyileştirir. Bu etkileri sađlamak üzere, labadanýn yapraklarýyla yara lapasý hazýrlanýr ve þikayet edilen yerlere dýptan uygulanýr.

" Kökü, müshil etkisi gösterir. Bunun için de kuzukulađýnyn kökünde olduđu gibi % 5'lik bir dekoksion hazýrlanarak günde iki-üç kez birer bardak içilir.

ANDIZOTU

Orjinal Adý Inula helenium

Diđer Adlarý Andýz, Anduzotu

Bilgi

Bileþikgiller familyasýndandýr. Anayurdu

bilinmemektedir. Ama, Anadolu'da benzeri dört türle beraberce yetiþen andýzotu 1-2,5 m. kadar boylanabilen çokyýllýk dayanýklý otsu bitkidir. Dýpý koyu kahverengi kalýn yumrularadan oluþan rizom kökünün içi, açýk renkli, muz kokulu ve krem gibi yumuþaktýr. Bitkinin yuvarlak kesitli, yeþil renkli ve tüylü kalýn gövdesinin içi de beyaz renkli, süngersi yumuþak bir özle doludur. 40-45 cm. kadar uzunluktaki kenarlarý kaba diþli ve sivri uçlu yapraklarýnyn üzeri yeþil, altý ince tüylü ve gri renklidir. Yaz mevsiminde açan sarý çiçekleri papatyaya benzer. Bu çiçeklerden oluþan tohumu silindirik biçimindedir. Bir uçunda tüy öbeði bulunur.

Güneþli yerleri, nemli ve bitek topraklarý seven andýzotu, döktüdü tohumlarýyla çođalýr.

Andýzotu % 40'a varan oranda inulin ile ayrıca belenin adý verilen uçucu yađý, yapıþkan bitki sıvysýny, triterpen ve acý maddeleri içerir. Bazý yerlerde bitkinin hoþ kokulu kurumuþ rizom kökleri çiđ olarak ya da kök sebzesi gibi piþirilip yenilir. Ancak, acý tadýna hazýrlýklý olunmalýdýr.

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Sađlýđa yararlarý Avrupa'da uzun yýllardan beri bilinen andýzotunun týbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böylece sıralanabilir:

" Tadı acý olan bitki midevidir: Ýptahý açar, sindirimi kolaylaştýrýr. Safrayý söktürür.

" Ýdrarı artýrýcý etkisi vardýr.

" Terleticidir. Nezleyi keser, göđsü yumuþatýr. Öksürüdü hafifletir. Özellikle çocuklarda rahatsýz edici bronþit öksürüdüne çok iyi gelir.

" Bedeni güçlendirici toniktir. Geçmiþte veremin tedavisinde de kullanýlmýþtır.

" Bronþite eþlik eden astým ve anfizem durumlarýnda rahatlatýcý etki yapar.

Bütün bu sađlýđa yararly etkilerinden yararlanmak için, andýzotunun rizomu, sonbaharýn baþý ile ortasý arasýnda toprak kazýlýp çýkarýlýr. Ýyice temizlenip parçalanýr. Bu parçalar güneþte ya da 50-70 C derece yapay ýsýtmaıyla kurutulur, 1 tatly kaþýđý kökparçasý alýnýp önce 8-10 saat süreyle 1 bardak sođuk suda býrakýlýr. Daha sonra ýsýtýlýp bir tür infüzyon elde edilir. Bu infüzyondan günde üç kez ve birer bardak sıcak olarak içilir.

" Ayrıca doku ve damar büzücü etkileri nedeniyle andýzotu yara iyileþtiricidir.

" Antiseptik (mikrop kýrýcý) etkisi de vardýr.

Bu etkileri sađlamak için, yukarda tarifi verilen infüzyon, þikayetli yerlere dýptan uygulanýr.

UYARI

" Andýzotu aþýrý kullanýlýrsa mide bulantýsýna neden olabilir.

ADAÇAYLARI

Orjinal Adý Salvia türleri

Diđer Adlarý Elmaotu

Bilgi

Ballýbabagiller familyasýndandýr. Dünyada sýcak ve ýlýman bölgelerde yetipen 450 kadar adaçayý türü vardýr. Ülkemizin Batý ve Güneybatý bölgelerinde bunlardan bazýлары yetipmektedir. 30-75 cm. arasýnda boylanabilen adaçayý türleri, kýbýn yapraklarýný dökmeyen, dayanýklý otsu ya da çalýmsý bitkilerdir. Kare kesitli tüylü gövdesi, bitkinin ikinci yýlýnda odunsulaýýr. Genellikle yakýcý kokupu olan gri-yepil yapraklarý, bazý türlerde alacalý, hatta kýrmýzý ve mor renklerde olur. Çift dudaklý, derin hazneli çiçekleri genelde mor-mavi renkli iken, seyrek olarak beyaz ya da pembe renkli çiçek açan türleri de görülür. Bitkinin minik tohumlarý koyu kahverengi

ve yumurta biçimlidir. Genelde tohumuyla kendiliðinden çoðalan adaçayý bitkisi, istenirse gövde çelikleriyle de üretilebilir. Konumuzu en çok ilgilendiren Týbbi adaçayý (S. officinalis) türünün anayurdu Akdeniz havzasýdýr. Bu türün yapraklarýnda, oleum salisae adý verilen uçucu yað, B vitamini ve tanen ile birtakým acý maddeler bulunur. Bu yapraklardan hazýrlanan çay, uzun zamanlarda beri bedeni güçlendiren tonik olarak içilmektedir. Týbbi adaçayý Türkiye'de az yetiþtiðinden, yerine, ülkemizde yaygýn olan ve benzer özellikleri taþýyan Anadolu adaçayý (S. triloba) türü tüketilmektedir. Bu adaçayý bazý yerlerde salça ve yemeklere çeþni vermesi için katýlýr.

Tibbi Etkileri
ve Kullanýmý

Kýsaca adaçayý diye adlandýracaðýmýz bitkinin týbbi etkilerini ve bunlardan yararlanma yöntemlerim böylece özetleyebiliriz:

" Midevidir. Sindirimi kolaylaþtırýr.

" Dispepsi (hazýmsýzlyk) durumunda çok etkili bir gaz söktürücüdür.

" Gece terlemelerini en aza indirger.

" Ýdrar söktürücüdür.

" Kadýnlarda dölyataðý kaslarýný uyarýr. Aybaýý düzensizliklerini ve apýrý sancýлары giderir.

" Östrojen hormonu içerir. Menopoz dönemi sýkýntýlarýný azaltýr.

Bütün bu etkileri için, adaçayýnýn çiçek açmaya haþladýðý ilkbahar sonu ile yaz baþlarýnda yapraklarý toplanýp 35 C dereceden daha sýcak olmayan, gölge yerlerde kurutulur. Kurumuþ yapraklarýndan 1-2 tatlý kaþýðý alýnýp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, yapraklar 10 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondaki yapraklar süzülür ve elde edilen çay, günde üç kez birer bardak içilir.

" Adaçayýnýn içerdði uçucu yað, mukoza zarlarýný iyileþtirdiði için aðýz, diþeti ve dildeki þikayetlerle boðaz ve bademcik enfeksiyonlarýna karþý iyileþtiricidir.

" Bitki, antifungal etkiler taþýr. Yani ciltteki mantarlara sürülürse onlarý yok eder.

Bu etkileri saðlamak için, adaçayýnýn kurumuþ yapraklarýndan 1 tatlý kaþýðý alýnýp 1 bardak suya konularak kaynatýlýr. Sonra kabýn üstü kapatýlýp 15 dakika süreyle bekletilir. Böylece elde edilen deoksijenle günde birkaç kez derin gargara yapýlýr. Ya da bu deoksijen, mantarlarýn bulunduðu yerlere dýþtan uygulanýr.

" Adaçayý yaralarýn iyileþmesini hýzlandýrýr.

Bunun için, körpe adaçayý yapraklarý ezilerek yara lapasý hazýrlanýr. Bu lapa yaralarýn üzerine kompres yapýlarak, yaranýn iyileþmesi hýzlandýrýlýr.

" Adaçayý diþleri beyazlatýr ve saðlamlaþtırýr.

Bunun için, bir-iki körpe adaçayý yapraðý ya da toz haline getirilmiþ kuru adaçayý yapraðý elle diþlerin üzerine bastýrýlarak sürülür.

UYARILAR

" Gebe kadýnlar adaçayýný dahilen kullanmamalýdýr.

" Adaçayý sürekli olarak yüksek dozda alýnmamalýdýr. Ülkemizde çay yerine sýk sýk adaçayý ýsmařlayan kahvehane müþterilerini uyarýrýz.

ELMAYADI (YA DA ACI ELMAYADI)

Ülkemizde kimi yerlerde Elmaotu da denilen Anadolu adaçayýnýn çiçeklerinin ve yapraklý dallarýnýn su buharýyla birlikte damýtýlmasıyla elde edilen uçucu yaðdýr. Kimi eczane ve aktarlarda, küçük þipeler içinde satýlýr.

Elmayaðý, mide ve baðýrsaklardaki gazý söktürücü, sindirimi kolaylaþtırýcý, apýrý terlemeleri kesici ve idrar söktürücü olarak, günde bir kez 1 bardak suya 3-5 damla katý-larak içilir. Daha fazla dozda alýnması sakýncalýdýr. Ayný formül dýþtan yaralarý temizleyici ve iyileþtirici olarak kullanýlýr. Ancak, fazla etkili olabileceði ve ciltte kýzarýklýklara yol açabileceði için, badem yaðý ya da

çiçek yağıyla biraz inceltilmesi salık verilir.

AKDÝKEN

Orjinal Adý Rhamnus catharicus (catharica)

Diğer Adları Ateptacı, Barutağacı, Geyikdiken

Bilgi

Hünnapgiller familyasýndandır. Anayurdu Güney

Avrupa ve Anadolu'dur. Kuzey Anadolu bölgesinin dağlık yerlerinde yabani yetiğtiği gibi, park ve bahçelerimizde süs bitkisi olarak yetiştirilmektedir.

Genelde 2-3 m. boylanabilen çalı biçiminde ağaççık iken, kimi zaman 6-8 m.'ye yükselen örneklerine de rastlanır. Yaprakları sivri uçlu, oval ya da yuvarlak biçimli ve parlak yeşil renklidir. Sarımsık beyaz renkli çiçekleri yazın açar ve 3-5 çiçeği bir arada bulunur. Olgunlaşan çiçekleri önce yeşil renkli yuvarlak meyveler verir. Sonbahara doğru sararan bu meyveler birçok kupa yem olur. Daha sonra iyice olgunlaşır turuncu ve hatta açık kırmızı rene dönen 6-8 mm. çapındaki, tadı mayhoş ve biraz da acı olan meyveler bitkinin tohumunu taşırlar. Güneşli yerleri seven akdiken bitkisi, toprak yönünden seçici değildir. Tohumundan çoğaldığı gibi gövde çelikleriyle de üretilebilir. Akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarında ramnoksantin ve lokain adı verilen maddeler ile antrakinin türevleri ve C vitamini bulunur.

Tıbbi Etkileri

ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

" Akdiken bitkisi etkili ve kullanılması güvenli bir müshildir.

" Ýdrar söktürücüdür.

" Beden işlevleri olumlu yönde değiştirici ve düzeltici etkisi de vardır.

Bu etkileri sağlamak için, akdiken bitkisinin meyve ve yapraklarından 2 tatlı kaşık alınıp 1 bardak kaynatılıp suya konularak 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyon, 12 saat içinde etkili olmak üzere (sabahleyin) 1 bardak olarak içilir. Ya da bitkinin olgun meyvelerinden 10 tanesi sabah kahvaltısından önce yenir.

Bitkinin meyve ve yaprakları başka şekillerde de ilaç haline getirilebilir.

Bunlar sonbaharda toplanıp gölgede kurutulur. Yukarıda tanımı verilen şekilde infüzyonu hazırlanır ve içilir. Ya da bitkinin meyvelerine biraz şeker ve su katılıp kaynatılarak şurup hazırlanır. Bu şuruptan sabah kahvaltısından önce bir yemek kaşık alınır.

UYARI

" Akdikenin yukarıda verilen dozları, bazı kişilerde bulantı ve ishale yol açabilir. Bu durumda dozaj azaltılmalıdır.

ARNİKA

Orjinal Adı Arnica montana

Diğer Adları Dağ öküzgözü

Bilgi

Bileşikgiller familyasýndandır. Arnica cinsi bitkiler

içinde en çok bilineni Arnika ya da Dağ öküzgözü (A. montana) türüdür. Orta Avrupa'nın dağlık kesimleriyle Kuzey Afrika ve Batı Asya'da yetişen bu bitki Türkiye'de görülmez. Ama, konumuzla ilgili olduğu ve önemli tıbbi etkileri

bulunduğu için kısaca Arnika diyeceğimiz bu bitkiye kitabımızda yer veriyoruz. Arnika, 20-60 cm. boylanabilen, çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir.

Yerde yatarak uzayan, dıpy siyahimsi ve içi beyaz renkli rizom kökleri (kökgövdeleri); rozet oluşturan ince uzun kargı biçimli tüylü yaprakları; yaz boyunca açan ve papatyaya benzeyen hoş kokulu turuncu-sarı renkli çiçekleri vardır. Güneşli yerleri; kumlu, asitli ve bol humuslu toprakları seven Arnika, tohumundan çok hızlı geliptiği için kültürü yapılırken, rizomları bölünüp farklı yerlere dikilerek çoğaltılır.

Arnika uçucu yağları, acı glikozitleri, alkaloidleri, flavonitleri, tanen ve diğer bazı maddeleri içerir. Yaprakları ince ince kıyılarak yararlı otlardan yapılan tütüne katılır.

Tıbbi Etkileri

ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

" Yara iyileştiricidir.

" Ezikler, berelenmeler, burkulmalar ve morarmalarda, deride sancı ve yangı varsa rahatlatıcı ve iyileştiricidir.

" Romatizma, flebit, mayasıl (deri çatlamaması) ve benzeri durumlarda hızlı ile yağları azaltıp rahatlatıcı etki yapar.

" Ayakları rahatlatmak için yapılan ayak banyolarına katılır.

ATKESTANESY

Orjinal Ady Aesculus hippocastanum

Bilgi

Atkestanesigiller familyasının örnek bitkisidir.

Kuzey Yarıküre'de yetişen Aesculus cinsi, kypın yapraklarını döken 25 kadar ağaç ya da çalý halinde bitki türünün ortak adý atkestanesidir. Bunlardan konumuzla en çok ilgili olan, Koca atkestanesi ya da Beyaz çiçekli atkestanesi (A. hippocastanum) türünün anayurdu Balkan Yarımadası olup bu tür on yedinci yüzyılda Avrupa'ya yayılmıştır. Türkiye'de park ve bahçelerde süs bitkisi olarak yetiştirilen ve 20-30 m. kadar boylanabilen bu ağaca kısaca atkestanesi diyeceğiz. Atkestanesi ağacının gövdesi düz ve sık dallý, tepesi düz olur. Kenarları dipli, ucu sivri 5-9 yaprakçıktan oluşan yaprakları koyu yeşil renklidir. Üzerlerinde pembe lekeler bulunan ve piramit biçimli salkımlar oluşturan beyaz çiçekleri yaz aylarında açar. Bu çiçeklerden oluşan kapsül durumundaki kalın çeperli meyveleri dikenlidir. Meyveler olgunlaştıktan sonra, yeşil renkli dikenli kabuk yarılar ve içinden 1-3 adet parlak koyu kahverengi, tadı buruk ve acı olan tohumu düşer. Eskiden soluğan (nefes darlığı) çeken atlara verildiğinden bu tohumlara ve bitkiye atkestanesi adý verilmiştir. Atkestanesi, tohumlarıyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Bitkinin sađlýđa en yararlı bölümü tohumlarıdır. Bunlar, yani atkestaneleri bol miktarda nişasta, şekerler, saponin, tanen, yağ, bazı acı maddeler ile aeskulin ve fraksin'i içerir. Eczacılıkta iltihap giderici ilaçların yapımında kullanılır. Ağacın ekibi tadı olan körpe yaprakları bazı yerlerde toplanıp sarması yapılarak yenilir.

Tibbi Etkileri

ve Kullanımı

Atkestanesi tohumlarının tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böylece özetlenebilir:

" Damar büzücü ve kan dolabımını güçlendirici tonik etkileri vardır. Bu nedenlerle varis, flebit ve hemoroit hastalıklarının iyileştirilmesinde kullanılır.

" Aynı nedenlerle damarlardaki yangı ve deri çatlaklarının iyileştirilmesinde yararlı olur.

" Gene aynı nedenlerle kılcal damarların çatlamasını ve kanamasını; bacaklardaki ülserleri iyileştirir.

" Dolabım sisteminde damarların gücünü ve sağlıklı oluşunu destekler. Bu etkilerinden yararlanmak üzere, atkestanesi ağacının sonbaharda olgunlaştığı yere dökülen tohumları toplanıp kurutulur, 1-2 tatlı kaşık kurumuş tohum parçaları ile, varsa ağacın yaprağından bir miktar alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülür. 10-15 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyon günde üç kez birer bardak olarak ve tatlandırılarak içilir.

" Ya da flebit, hemoroit, yangılı damar, varis, deri çatlakları ve bacaklardaki ülser durumlarında aynı infüzyon dığtan, pikâyetli yerlere, ovuşturularak uygulanır.

AYRIKOTU

Orjinal Ady Agropyron repens

Bilgi

Buğdaygiller familyasındadır. Anayurdu bilinmeyen, dünyanın bütün soğuk ve ılıman iklimli bölgelerinde, ayrıca tropikal ve astropikal iklim bölgelerinin yüksek kesimlerinde yetişen 125 kadar türün ortak adý ayrıkotudur. Ülkemizde de 20 kadar ayrıkotu türü yetişmektedir. Bu türlerden bazıları tarıma çok zararlı iken, kimi türleri de hayvan yemi ya da çim bitkisi olarak özellikle yetiştirilmektedir. Ayrıkotu türlerinden konumuzla en çok ilgili olan Tarla ayrığı (A.repens) da tarıma zararlıdır. Çünkü, kendi haline bırakılırsa kısa zamanda tarlaları kaplar. Kısaca ayrıkotu diyeceğimiz bu bitki 30 -150 cm. boylanabilen, rizom köklü (kök gövdeli), çokyıllık dayanıklı otsu bitkidir. Tarlalardan başka, yol kenarları ve bahçelerde de çok görülür. Yeşil gövdesi silindirik biçimli ve boğumlu, yaprakları yeşil ve düzdür. Mayıs-temmuz ayları arasında küçük başaklar halinde açan çiçekleri yeşil renkli ve pek gösterişsizdir. Bitki, bu çiçeklerinden oluşan tohumlarının dökülmesiyle, özellikle rizomlarının sürgün vermesiyle ya da toprağa değen yerde, gövdelerinin yeniden kök atmasıyla çoğalır.

Tibbi Etkileri

ve Kullanımı

Tarla ayrığı rizomları polisakarit bir madde olan tritisin ile uçucu yağ,

yapýpkan bitki sývysý, potasyum, salisilik asit, saponin ve mikrop kýrycý bazý maddeleri içerir. Bu ayrýkotu türünün týbbi etkileriyle onlardan yararlanma yöntemleri böylece özetlenebilir:

" Ýdrar yollarý enfeksiyonlarınýn iyileştirilmesinde, sistit (mesane iltihabý) ve prostatitte (prostat iltihabý) etkili olur.

" Ýdrar söktürücüdür.

" Kaný ve bedendeki toksik maddeleri temizler.

" Böbrek ve mesane taþlarınýn atýlmasına yardımcı olur.

" Bedeni güçlendirici bir toniktir.

Bu etkileri saðlamak üzere, tarla ayrýðýnýn rizomlan ilkbahar mevsiminde ya da sonbaharýn baþlarında topraðý kazýlarak sökülür. Yýkanarak iyice temizlenir. Gölgede ya da günepte kurutulur. Kurutulmuþ rizomdan 2 tatlý kaþýðý alýnýr, 1 bardak suyla kaynama noktasýna kadar ýsýtýlýr. Daha sonra atep kýsýlarak 10 dakika daha ýsýtma sürdürülür. Böylece elde edilen dekoksiyondan günde üç kez birer bardak içilir. Ancak, tadý çok kötü olduðundan bal, limon ya da naneyle tatlandýrýlýr.

" Tarla ayrýðý ayrýca egzama ve cilt hastalýklarýnýn iyileştirilmesinde etkili olur.

" Romatizma aðrýlarıný hafifletir.

Bu etkilerinden yararlanmak için, yukarıda tarifi verilen dekoksiyon, þikayet edilen yerlere dýþtan uygulanýr.

BAYIRTURPU

Orjinal Adý *Armoracia rusticana*

Diðer Adları Eþekturpu, Karaturp, Yabanturpu

Bilgi

Turpgiller familyasýndandır. Anayurdu Akdeniz

bölgesidir. Ama, günümüzde tüm ýlýman iklim kuþaðýndaki yerlerde ve ülkemizde yaygın olarak yetiştirilmektedir. 30-60 cm. boylanabilen, çokyýllýk dayanýklý otsu bitkidir. Elips biçimli, ucu sivri, iri, kaba dokulu ve parlak yeþil yaprakları vardır. Yuvarlak kesitli ve boylamasýna kabartýlý saplarla köke baðlanan bu yapraklar ezildiðinde yakýcý bir koku yayarlar.

Yaprak koltuklarında haziran-temmuz aylarında açan çiçekleri, beyaz salkýmlar halinde olur. Bitkinin yumrukökü uzun, kalýn, dýþý sarý kahverengi, içi beyaz ve etlidir. Bu kökün de yakýcý bir kokusu vardır. Güneþli ve açýklyk alanları, derin kazýlmýþ, hafif ve nemli toprakları seven bayýrturpu, tohumlarıyla çoðalýr. Bitkinin taze yumrukökü kalsiyum, sodyum, magnezyum gibi mineraller ile C vitamini yönünden zengindir. Ayrýca hardal yaðý, glikozit ve sinigrin maddelerini içerir. Bu kökler ince ince rendelenerek, hardalsý baharat kokusunu versin diye bazý et ve balýk yemeklerine katýlýr.

Bayýrturpunun kökleri parçalanarak kum içinde ileriki kullanýmlar için taze olarak saklanabilir. (Bu tür kök saklama ve ileriki günlerde kullanma yöntemi Avrupa'da pek yaygındır.)

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Bayýrturpunun týbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böylece özetlenebilir:

" Sindirim sistemini uyarýr, iþtahý açar, mide ve baðýrsaklardaki gazý söktürür, aðrýları dindirir.

" Ýçerdiði antibiyotik nitelik nedeniyle baðýrsakların çeperlerini koruyucu rol oynar.

" Hafif müshil etkisi vardır.

" Grip ve yüksek atepte iyileştirici etki yapar.

" Balgam söktürücüdür.

" Ýdrar yollarý iltihaplarıný iyileştirir.

Bütün bu durumlar için týbbi etkisini saðlamak üzere, bitkinin yumrukökü sonbaharda topraðý kazýlarak sökülür. Temizlenip iyice rendelenerek günlük diyeteye katýlýr. Ya da bitkinin ufak parçalara bölünmüþ yumrukökünden 1 tatlý kaþýðý alýnarak üzerine 1 bardak kaynar su dökülüp 5 dakika süreyle demlendirilir. Böylece hazýrlanan infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Grip ve yüksek atepte, içilen infüzyon miktarý artýrýlabilir.

" Bayýrturpu romatizma, bel ve sýrt aðrýlarına da iyi gelir.

Bunun için, bitkinin yaprak ve çiçekli bölümleriyle yara lapasý hazýrlanýr ve þikayet edilen yerlere bu lapa dýþtan uygulanýr.

UYARI

" Gebe kadýnlar ile böbrek sorunu olan kiþiler, aþýrý miktarda bayýrturpu yememelidir.

BÝBERLER

Orjinal Adý Capsicum türleri

Diðer Adlarý Filfil, Isýot

Bilgi

Patlýcangiller familyasýndandýr. Anayurdu Amerika

kýtasý olan biberin tohumlarý 1493'te Ýspanya'ya getirilmiþ ve oradan tüm dünyaya yayýlarak 700 kadar türü üretilmiþtir. Ülkemizde de dolmalýk, sivri, çarliston, süs ve domates biberi gibi türleri yetiþtirilmektedir. Biber genelde 30-100 cm. kadar boylanabilen, tatlý ya da acý meyve veren bir ya da bazen ikiyýllýk otsu bitkidir. Ancak bazý yerlerde çalýmsý ve hatta tropik bölgelerde aðaççýk haline gelen biberlere rastlanýr. Biberin oval biçimli, rengi açýk yeþilden koyu yeþile ve hatta mora kadar deðiþen yapraklarý, yaprak koltuklarýnda yaz aylarýnda açan beyaz renkli küçük çiçekleri olur. Bitkinin meyvesi renk, biçim ve tat bakýmýndan büyük çeþitlilik gösterir. Olgunlaþan meyve sararýr ve daha sonra kýrmýzý renge döner. Meyvenin etli kabuðu tohumlarýny tabýyan eksen bölgesinden bir boþlukla ayrýlýr. Biberin kirli beyaz renkli tohumlarý disk biçimindedir. Bol güneþli, iklimi ýlýman olan yerleri ve biték toprađý seven biber türleri, tohumuyla çoðalýr.

Bütün türlerinin meyvesi C vitamini bakýmýndan zengin olan biber, bazý alkaloitleri de içerir. Acý biber türlerindeki bu alkaloit kapsaisin adlý maddedir. Biberler genellikle sebze olarak tüketilir. Salatalara ve kimi yemeklere katýlýr. Turþusu yapýlýr. Baharat olarak kullanýlýr. Domates biberinin salçasý yapýlýr. Biber, ülkemiz mutfađýnýn vazgeçilmez besin türlerinden biridir.

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Biber türlerinin sađlýđa yararlý etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böyle sýralanabilir:

" Romatizma ve eklem ađrýlarýna karþý iyileþtirici olarak kullanýlýr.

Bu etkinin sađlanabilmesi için biberin meyvesi ezilerek yara lapasý yapýlýr ve dýþtan uygulanýr.

" Biber mideyi uyarýr, sindirim salgýlarýný artýrýr, iþtahý açar ve sindirimi kolaylaþtırýr.

" Ýdrarý artýrýr.

" Uyarýcýdýr.

Bütün bunlar için taze, kurutulmuþ ya da turþusu yapýlmýþ biberler bolca yenir.

" Soðuk algýnlýđýnýn ilk belirtisi görüldüðünde biber alýnýrsa iyileþtirici olur.

Bu etkisinden yararlanýlmak üzere iyice kýyýlmýþ 2,5 tatlý kaþýđý taze biberin üzerine 1 bardak kaynar su ya da süt dökülüp 10-15 dakika süreyle demlendirilerek bir infüzyon hazýrlanýr. Bu infüzyon sýcakken içilir.

UYARI

" Apýrý miktarda tüketilen acý biber, mide ve bađýrsaklarýn tahripine yol açabilir ve hatta böbreklerle karaciðerin rahatsızlanmasına neden olabilir.

BÖĞÜRTLEN

Orjinal Adý Rubus fruticosus

Diðer Adlarý Dikençilegi, Dikendudu, Dikendutu

Bilgi

Gülgiller familyasýndandýr. Anayurdu Kuzey

Yarýküre'nin ýlýman iklim bölgeleri olan Rubus cinsi 400 kadar çokyýllýk çalý türünün ortak adý böđürtlendir. Bunun 17 türüne ülkemizdeki orman ve fundalýklarda; yol, bahçe ve hendek kenarlarýnda sýkça rastlanýr. Böđürtlen türleri 1-3 m. boylanabilirken, kimi türleri sarmaþýk þeklinde, kimileri de yerde sürünerek gelipir. Bu türlerden konumuzla en çok ilgili olaný Adi böđürtlen (R. fruticosus) türüdür. Kýsaca böđürtlen diye anacađýmýz bu bitki 3 m.

boylanabilir.Ýkiyýllýk dikenli gövdeleri, kenarlarý diþli 3-5 yaprakçýktan oluþan ve kýbýn dökülmeyen yapraklarý, yaz aylarýnda tek tek ya da salkým halinde açan pembe veya beyaz çiçekleri vardýr. Yaz sonu ya da sonbahar basýnda bu çiçekler kýrmýzýmsý kara renkli, üzeri çok ince tüylü, duta benzeyen meyvelere dönüþür. Yer ve toprak konusunda hiç seçici olmayan böđürtlen, seyrek olarak döküdü tohumlarıyla; daha çok yere deðen dallarýnýn köklenmesiyle veya köklerinin yeniden filizlenmesiyle çoðalýr. Çok dikenli de olduðu için, doðal çit olarak pek yeðlenen bir bitki türüdür.

Böđürtlenin meyvelerinde sabit ve uçucu yađ, meyve þekeri, organik asitler, sitrik asit, C vitamini, pektin ve demir; yapraklarýnda tanen ve organik asitler bulunur. Böđürtlen meyve olarak çiðken yenildiði gibi reçel, þurup, þekerleme, pasta, likör ve sirke yapýmýnda kullanýlýr.

Tibbi Etkileri ve Kullanýmý

Böğürtlenin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böyle sıralanabilir:

" Bedeni güçlendirici toniktir.

" Doku ve damar büzücü etkisi vardır. Diyareyi keser, peklik verir.

" Ýdrar söktürücüdür.

" Kadýnlarda, aybaýý dönemlerinde abýrý kan geliþini önler.

" Gebe kadýnlarda sırt kaslarını güçlendirir.

Bu etkileri sađlamak üzere, taze ya da gölge yerde özenle kurutulmuş yaprakları, bitkinin meyveleriyle karýptýrýlarak kullanýlýr. Bu karýpýmdan 3 tatlý kaþýđý alýnyp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 20 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazýrlanýr. Bu infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

" Böđürtlen ađýz yaraları, diþeti kanamaları, bademcik ve bođaz enfeksiyonuna iyi gelir. Bunun için yukarıda anlatýldýđý biçimde hazýrlanan infüzyonla günde üç-dört kez derin gargara yapýlýr.

" Ciltteki ađrý ve yangýları hafifletir.

" Yara iyileþtiricidir.

" Hafif yanýklara iyi gelir.

" Hemoroit tedavisinde etkili olur.

Bu etkileri sađlamak üzere, körpe yapraklarıyla yara lapasý hazýrlanýr ve þikayet edilen yerlere dýptan uygulanýr.

" Böđürtlen cildi gerer ve canlandýrýr.

Bu etkiyi sađlamak üzere, banyo küvetine akan sıcak suyun altına bir bez torba asýlýp içi bitkinin körpe yaprak ve genç sürgünleriyle doldurulur. Sonra sıcak su açýlýp küvet bu suyla doldurularak banyo yapýlýr.

Yararlı Bitkiler

CEVÝZLER

Orjinal Adý Juglans türleri

Diğer Adları Kob, Koz

Bilgi

Cevizgiller familyasında yer alan Juglans cinsi, kýþın yapraklarını döken 20 kadar ađaç türünün ortak adı cevizdir. Bu türlerden ülkemizin hemen hemen her yerinde yetiþtirilen ve konumuzu en çok ilgilendiren Adi cevizin (J. regia) anavatanının Ýran olduđu sanılmaktadır. Bu tür, 20 m. kadar boylanabilen, 150-200 yıl yapayabilen; yuvarlak tepesi, sık dal ve yapraklarıyla toprađý örten, altında diđer bitkilerin geliþmesini engelleyen ve hatta insan sađlýđý için zararlı sayýlabilecek kadar koyu gölge veren bir ađaçtır. Gövde kabuđu baþlangıçta gümüþi renkte iken, ađaç yaþlandıkça rengi koyulaþýr ve çatlar. Yaprakları oval biçimli 5-7 uzun yaprakçýktan oluşur. Yepil renkli erkek ve diþi çiçekleri aynı ađaç üzerinde bulunur ve genellikle mayıs ayında açarlar. Ađacın ekim ayında olgunlaþan meyvesine ceviz, meyvenin yepil renkli kabuđuna gövek ya da tetir denir. Ceviz ađacı, tohumuyla çođalýr. Ceviz ađacının yaprakları tanen, uçucu yađ ve acý boyarmadde olan juglon'u içerir. Güçlü ve deđerli bir besin maddesi olan meyvesi (ya da tohumu) ise doymamýþ yađlar yönünden zengindir. Ayrıca yüksek oranda protein ile potasyum, fosfor, magnezyum, demir ve kalsiyum gibi elementleri ve özellikle C ile B vitaminlerini içerir. Bu meyve taze ya da kuru olarak yenir. Kurutulmuş cevizin içi tatlý ve pasta yapýmında kullanýlýr. Bazı yerlerde sucuk ve pestilleri yapýlýp tüketilir. Ceviz ađacının sert kerestesi mobilyacýlýk ve kaplamacýlýkta pek makbuldür. Gövekleri, dođal boyamacýlýkta pamuk, ipek ya da yün ipliklerini kahverengiye boyamakta kullanýlýr.

Tibbi Etkileri ve Kullanýmý

Cevizin taze ve kurutulmuş yaprađý, göveði, meyvesinin ve meyvesinden çýkarýlan yađının (ceviz yađý) tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma böylece sıralanabilir:

" Peklik vericidir.

" Ýptah açýcýdır.

" Bedeni güçlendirici bir toniktir.

" Kan þekerini düþürür.

" Kaný temizler.

" Kemiklerin zafiyetine karþý etkili olur.

Bu etkileri sağlamak üzere, ceviz ağacı yapraklı iken taze yaprakları ilkbaharda (ya da yazın) toplanıp gölge yerde özenle kurutulur. İpık almamasına ve kararmamasına dikkat edilen kuru yapraklarıyla % 2'lik bir infüzyon yapılır. Yani 1 litre (yaklaşık dört bardak) kaynar su, 20 gr. yaprağın üzerine dökülür. 10-15 dakika süreyle demlendirilerek infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde iki-üç bardak içilir. Yaprağı yerine sonbaharda ceviz meyvesinin yeşil kabuğu olan gövek de kullanılabilir.

" Deri hastalıklarında ceviz antiseptik olarak kullanılır.

Bunun için aynı infüzyon, bıkayetli yerlere dığtan uygulanır.

" Beket hastalarına bedenleri güçlensin diye günde 3 adet ceviz yemeleri öğütlenir.

" Ceviz yağı müşil ve safra artırcı etkiler tabır. Bunun için, bu yağa biraz su katılarak içilmesi gerekir.

UYARI

" Ceviz pek besleyici bir meyve olduğundan abırık miktarda yenmemelidir.

CÝVANPERÇEMÝ

Orjinal Adı Achillea millefolium

Diğer Adları Binbiryaprakotu

Bilgi

Bileşikiller familyasındadır. Kuzey Yarıküre'nin ılıman iklim kuşağında yaygın olan civanperçemi, ülkemizde özellikle Kuzey ve Doğu Anadolu'daki kırlarda ve yol kenarlarında görülür. 100 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir, içi boş olan ve dallara ayrılan gövdesi, yaz boyunca açan kirli beyaz, sarı ve kimi zaman da pembe renkli küçük çiçeklerinden oluşan çiçek salkımları vardır. Bitki, döküdü minik tohumlarıyla çoğalır.

Tüm civanperçemi bitkisi, insan bedenine yararlı olan uçucu yağ, tanen ile acı organik asitler ve yapıpkan bitki sıvılarını içerir, ince ince kıyılan yaprakları salatalara katılarak yenir. Böylece bedene tonik etkisi sağlar.

Tıbbi Etkileri

ve Kullanımı

Civanperçeminin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri böylece özetlenebilir:

" En etkili terletici pifalı otlardan biridir.

" Soğuk algınlığının iyileştirilmesinde kullanılır.

" Kılcal damarların genişlemesiyle oluşan yüksek tansiyonu düpürür.

" Sindirimi kolaylaştırır.

" Sistit enfeksiyonlarında antiseptik etkisi yapar.

Bütün bu etkileri sağlamak için bitkinin gövde, yaprak ve çiçekleri yaz boyunca toplanarak gölge ve havadar bir yerde kurutulur, 1 bardak kaynar suya 1-2 tatlı kaşık kurutulmuş, olan karıbım konulup 10-15 dakika süreyle demlendirilerek hazırlanan infüzyon günde iki-üç kez birer bardak ve sıcak olarak içilir.

" Civanperçemi, aknelerin iyileştirilmesine yardımcı olur.

Bunun için yukarıda anlatılan infüzyon yüze uygulanır.

" Ayrıca iyi bir yara iyileştiricidir.

Bunun için bitkinin yaprakları körpeyken ezilip yara lapası hazırlanır. Bir tülbentin içine konulan lapayla, yaraların üzerine kompres yapılır.

" Hemoroitte de iyileştirici ve rahatlatıcıdır.

Bunun için civanperçeminin yukarıda anlatılan yara lapası, basur memelerinin üzerine elle uygulanır.

ÇAY

Orjinal Adı Camellia sinensis (ya da Thea sinensis)

Bilgi

Çaygiller familyasının örnek bitkisidir. Anayurdu Çin ve Güneydoğu Asya olan çay, günümüzde tropikal ve astropikal iklimi olan birçok yerde, deşik kültür formlarıyla yetiştirilmektedir. Ülkemizde de Doğu Karadeniz bölgesinde, Rize ve çevresinde çay üretimi başarıyla sürdürülmektedir. Çay, başlıca üç ana doğal türü ve bu türlerden elde edilmiş pek çok melezi olan, bazı türlerinde boyu 20 m'yi bulan ama sürekli budanarak boyu kısaltılan, böylece ortalama boyu 1,5-3 m. olabilen çokyıllık ağaççektir. Kısa saplı, alması dizili, derimsi yapılı, uzunca ve sivri uçlu, kenarları dişli yaprakları vardır. Çiçekleri beyaz; bazı türlerde hafif sarı ya da pembemsi renkli ve hafif kokuludur. Bitkinin tohumlarını tabıyan meyvesi odunsu yapılı, üç gözlü ve kapsül biçimlidir. Çay bitkisi yılda ortalama 1.500 mm.'lik düzenli

yađýp alan iklime gereksinir. Dođrudan güneş gören asitli, derin, süzek ve özellikle kireçsiz toprakları sever. Tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çođaltýlýr.

Dünyada en çok tüketilen içitlerden biri olan çay, bitkinin yapraklarınýn elle toplanýldýktan sonra çeşitli işlemler sonucu mayalanmadan kavrulması, soldurulması, kıvrılması ve kurutulması sonucu elde edilen ürünün demlendirilmesiyle hazýrlanýr. Kara ve yeşil çay adları verilen, iki önemli türü vardır. Kara çay daha çok sevilerek tüketilir. Çay yapraklarında kafein, tein, teofilin, teobromin alkalitleri, tanen, uçucu yağ ve az da olsa B vitamini bulunur, insanda tutkunluk derecesinde çay içme isteđi yaratan, çayın içerdiği kafein ve tein adlı maddelerdir.

Tibbi Etkileri
ve Kullanımı

Önce çayın tıbbi etkileri ve sonra bu etkileri bedene yararlı hale getirilen çay içitinin hazýrlanması şöyle özetlenebilir:

" Apýrý içilmemek kopuluyla bedeni ve sinirleri uyarmada olumlu etkileri vardır.

" Midevidir: Sindirimi kolaylaştýrýr.

" Peklik vericidir, özellikle yeşil çay diyareye karşı kullanılabilir.

" Terleticidir. Bekersiz içtiğimizde sıcak havalara dayanmamızı sağlar.

Bu etkileri sağlayabilmek ve seçilişi 6 büyük fincan tüketebilmek üzere çay şöyle hazýrlanır: Piyasada satılan çaylardan alınır. 1-1,5 litre kadar su kaynatılır. Demliđe konan 3-4 tatlı kaşık çay üzerine bir miktar kaynar su dökülür. Geri kalan suyun çaydanlıkta ve kısık ateşin üzerinde kaynatılmasına devam edilirken demlik de çaydanlığın üzerinde durur, işlem 20 dakika sürdürülürken demlikteki çay demlenmiş olur. Böylece demlenen çaydan fincanlara uygun miktarda konur ve üzeri çaydanlıktaki sıcak suyla tamamlanır. Bu şekilde hazýrlanmış olan çay, kibinin seçimine bağlı miktarda içilir.

" Ayrıca çayın doku bütücü ve mikrop kırıcı etkileri de vardır. Bu özelliklerinden mikrop kapmış ya da kanlanmış gözlerin çay banyosuyla iyileştirilmesinde yararlanır.

Yukardaki tarife göre demlenip hazýrlanmış çaydan bir fincan alınır ılıtılır. Ve pikayet konusu göze bu çayla kompres yapılır. Bu yöntem geleneksel ve ilkel gibi görünse de, gözlerin iyileştirilmesinde etkili olur.

UYARI

" Çayın apýrý miktarda tüketilmesi uykusuzluk ve kalp çarpıntısına neden olabileceği gibi, başka sakıncalar da doğurur, özellikle yüksek tansiyonu; kalp ve sinir rahatsızlıkları bulunanlar, böbreklerinde kum ya da taş, bağırsaklarında peklik illeti çekenler, olabildiğince çaydan uzak durmalıdır.

ÇİN ANASONU

Orjinal Adı Ilicium verum

Diğer Adları Hint anasonu, Yıldız anasonu

Bilgi

Manolyagiller familyasındadır. Anayurdu

Güneydoğu Asya olup günümüzde en çok Çin ve Vietnam'da yetiştirilen, kışın yapraklarını dökmeyen duyarlı bir ağaç veya ağaççık ile bunların yıldız biçimindeki meyvelerine Çin anasonu adı verilmektedir. Çin anasonu ağacı 4,5-9 m. boylanabilir. Güzel kokulu gövde kabukları beyaz renkli ve cam gibi parlaktır. Yaprakları elips biçiminde ve koyu yeşil renklidir. Çok sayıda taçyaprağından oluşan, yazın açan ve anason kokan çiçekleri sarı, beyaz ya da ender olarak mor renklidir. Bu çiçekler daha sonra yıldız biçimli, gri-kahverengi ve 6-9 parçalı meyvelere dönüşür. Yıldızın her parçasında bir tohum yer alır. Güneşli, soğuktan ve rüzgardan korunmalı yerleri, suyu iyi akıntılı toprakları seven Çin anasonu ağacı, tohumuyla ya da gövde çelikleriyle çoğaltılır.

Çin anasonunun meyveleri, içinde % 4-5 oranında anetol bulunan uçucu yağ yönünden zengindir. Bu nedenle aynen ama akrasız olmayan anason gibi kokar. Avrupa'da pastacılık ve ilaç yapımında anason yerine Çin anasonunun meyvesinden elde edilen esans kullanılır.

Tibbi Etkileri
ve Kullanımı

Sağlığa yararlı nitelikleri de anasonunkilere oldukça benzeyen Çin anasonu meyvelerinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöylece özetlenebilir:

" Sindirim sistemi üzerinde etkili olur: iştahı açar, sindirimi kolaylaştırır. Mide ve bağırsaklardaki gazı söktürür.

" Terletici ve antibakteriyolojik etkileri vardır.

" Öksürük, solunum yolları enfeksiyonları ve bronşitte iyileştirici ve rahatlatıcıdır. Diğer öksürük ilaçlarıyla birlikte kullanılırsa onların etkilerini artırır.

" Romatizma ağrıların azaltır.

Bütün bu etkileri sağlamak üzere, Çin anasonunun olgun ve kuru tohumlarından 1-2 tatlı kaşığı alınır. Bunlar hafifçe ezilip üzerlerine 1 bardak kaynar su dökülür. Kabın üzeri sıkıca kapatılarak tohumlar 5-10 dakika süreyle demlendirilir. Böylece elde edilen infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir. Pikayetler sindirim sistemiyle ilgiliyse infüzyon yemeklerden 15-20 dakika önce alınır. Romatizma ile ilgili durumlarda, infüzyon dıptan elle sıkıca ovuşturularak uygulanır.

ÇUHAÇİÇEĞİ

Orjinal Adı Primula verisi (ya da Primula officinalis)

Diğer Adları Çobançiçeği

Bilgi

Çuhaçiçeğigiller familyasının örnek bitkisidir.

Kuzey Yarıküre'de yaygın olan çuhaçiçeği, ülkemizde genellikle Doğu Anadolu'nun dağlık kesimlerindeki nemli orman ve çayýrlarda yetişir. 15-25 cm. kadar boylanabilen, dayanıklı çokyıllık otsu bitkidir. Kısa bir rizomu (kökgövdesi) vardır. Mavimsi-yeşil ve üzeri kıvrımlı görünöplü yapraklarının hepsi, doğrudan doğruya bitkinin rizom kökünden sürerek bir rozet oluşturur. Yuvarlak kesitli ve içi dolu olan çiçek sapları, 30 kadar çiçeği taşıyacak kadar dayanıklıdır. Gevşek ya da sıkı salkımlar oluşturarak ilkbaharda açan çiçekleri, altın renkli taçyapraklarıyla gösterilirdir. Bitkinin koyu kahverengi minik tohumlarını taşıyan meyvesi yumurta biçimli bir kapsül halindedir. Günepli ya da yarı gölge yerleri; kireçli ve nemli toprakları seven çuhaçiçeği, tohumlarıyla ya da büyük bitkilerin rizomlarının bölünüp ayrı yere dikilmesiyle çoğaltılır. Çuhaçiçeđi % 10'a kadar varan oranda saponin ile ayrıca glikozitler, uçucu yağ ve flavonitleri içerir. Bazı yerlerde çiçekleri reçel ve şarap yapımında kullanılır. Yaprakları salatalara katılarak ya da et yemeklerinde dolma içi olarak tüketilir. Çuhaçiçeđinin yapraklarını ipekböcekleri pek sever, çiçeklerinin nektarını ise bal arıları yeğlerler.

Tıbbi Etkileri

ve Kullanımı

Çuhaçiçeği bitkisinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemlerini; bitkinin çiçekleri, kökü ve yaprakları diye üçe ayırarak böylece özetleyebiliriz:

" Çuhaçiçeğinin çiçekleri; özellikle stresle ilgili gerginliklerde spazm çözücü, yatıştırıcı ve rahatlatıcıdır.

" Sinirsel kökenli baş ağrıların iyileştirir. Yarımlı baş ağrısına (migren) karşı da etkili olur.

" Uykusuzluğa karşı devadır.

Bu etkileri sağlamak üzere bitkinin çiçekleri ilkbaharda toplanır. Yeşil renkli çiçek zarfı çıkarılıp atılır. Çiçekler gölgede kurutulur. Kurumuş çiçeklerden 1-2 tatlı kaşığı alınır üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek ve 15-20 dakika demlendirilerek bir infüzyon hazırlanır. Bu infüzyondan günde iki-üç kez birer bardak içilir.

" Çuhaçiçeğinin kökü; göğsü yumuşatır. Balgam söktürücüdür.

" Terleticidir. Bronşit, soğuk algınlığı, üşümeyle ilgili ürperme ve öksürüğe karşı iyileştiricidir.

" Yıdrar söktürücü, müşil ve gaz söktürücüdür.

" Stresle ilgili gerginliklerde spazm çözücü ve yatıştırıcıdır. Bedeni sakinleştirip gevşetir. Uykusuzluğa karşı iyi gelir.

Bu etkileri sağlamak için bitkinin rizomu sonbaharda toprağı kazılıp sökülür ve özenle kurutulur. Parçalanmış kökten 1 tatlı kaşığı alınır 1 bardak suda kaynatılır. Sonra ateş kısılarak 5 dakika daha ısıtma sürdürölüp bir deoksiasyon hazırlanır. Bu deoksiasyondan günde üç kez birer bardak içilir.

" Çuhaçiçeđinin taze yaprakları; çýban tedavisinde etkilidir.

Yaprakları çýbana sarılır. Sık sık değiştirilerek çýbanların iyileşmesi sağlanır.

DEREOTU

Orjinal Adı Anethum graveolens

Diğer Adları Durakotu, Tarhanaotu, Tereotu

Bilgi

Maydanozgiller familyasýndandýr. Akdeniz havzasý kökenli, bir ya da ikiyýllýk dayanýklý otsu bitki olup úkemizde yaygýn olarak yetipir. 60 cm. kadar boylanabilir. Gövdesi yeþil ya da mavi-yeþil renkli, yuvarlak kesitli, içi boþ ve bir ana gövdeden dallara ayrılan yapýdadýr. Hoþ kokulu, iplik gibi ince yapýlý ve tüylü olan yeþil ya da mavi-yeþil yapraklarý; yaz ortalarýnda 20 cm. kadar geniþlikte þemsiyeye benzer salkýmlar oluþturarak açan sarýmsý renkli, hoþ kokulu minik çiçekleri vardýr. Oval biçimli, yassý ve esmer kahverengi küçük tohumlarý (meyvesi) da hoþ kokulu olur. Bitki, tohumlarýyla oðalýr.

Dereotunun týbbi bakýmýndan en önemli bölümü olan tohumlarý, bileþiminde karvon: limonen adlý maddeler bulunan % 4 oranýndaki uçucu yað ile ayrýca pektin, reçine ve bazý mineralleri içerir. Bu tohumlar aynen ya da ezilip baharat olarak bazý yemek ve besinlere katýlýr. Bitkinin yapraklarý, epni vermesi için, yemek ve salatalara konur.

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Besin ve ilaç olarak bedene yararlý nitelikleri ta Eski Mýsýrlýlar zamanýndan beri bilinen dereotunun týbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri þöylece sýralanabilir:

" Sinirleri yatýþtırýr ve bedeni rahatlatýr.

" Mide ve baðýrsak gazlarýný söktürür. Özellikle küçük çocuklarda gaz söktürücü etkisi önemlidir.

" Sindirimi kolaylaþtırýr. Karýn ađrýlarýna iyi gelir.

" Mineral yönünden zengin olduđu için tuzsuz rejimlerde yer alýr.

" Hýkýrýđý kesici etkisi vardýr.

" Süt bezlerini uyardýđýndan emzikli annelerde süt geliþini artýrýr.

" Kasma refleksini bastýrýr.

Bütün bu etkilerini sađlamak üzere, tohumlarý iyice olgunlaþmadan önce bitki kesilip çok sýký olmayan demetler halinde bađlanarak kurutulur. Tohumlarý iyice olgunlaþýp renkleri esmer kahverengine dönüþünce yere temiz bez ya da kâđýt serilip üzerinde demetler dövülerek tohumlarýný dökmesi sađlanýr. Bu tohumlardan 1-2 tatlý kaþýđý alýnarak hafifçe ezilip üzerine 1 bardak kaynar su dökülür ve 10-15 dakika süreyle demlendirilir. Yemeklerden önce bu infüzyondan birer bardak içilir.

" Dereotu nefesin kötü kokusunu temizler. Bunun için tohumlan ağzda iðnenir.

EBEGÜMECÝ

Orjinal Adý Malva sylvestris

Diðer Adlarý Ebe gümece, Ebegömece, Kazankarasý

Bilgi

Ebegümecegiller familyasýnda yer alan ayný cinsten

1500 kadar tür bitkinin genel adý ebegümececi. Dünyanın hemen hemen her yerinde yaygýn olan ebegümececi türleri, tüm iklim koþullarýna ve her toprađa uyum göstermiþ, iki ya da çokyýllýk otsu bitkilerdir. Ülkemizde 8 ebegümececi türü yetiþmektedir. Bunlardan en önemlisi, Büyük ebegümececi (M. sylvestris) türüdür. 20-30 cm. arasýnda boylanabilen bu türün yapraklarý yuvarlađýmsý biçimli, kenarlarý diþli, uzun saplý, tüylü, almapýk dizili, 3-7 paralý ve palmiye gibi damarlýdır. Yaz boyu ve sonbahar baþlarýnda açan pembe renkli, eflatuni çizgili çiçekleri, yapraklarýn koltuklarýndan ýkar. Meyveleri 10 parçaya bölünen, olgunlaþtýđýnda açýlmayan kuru tohumlar halindedir. Bitki, döküdü tohumlarýyla oðalýr.

Ebegümececinin yapraklan büyük oranda yapýþkan bitki sývvsý; ayrýca glikoz, pektin, yað esanslarý ile az miktarda tanen içerir. Yaprak ve sapsarý hafif kokulu ve yavan lezzetlidir. Bazý yerlerde sebze olarak yenilir.

Tibbi Etkileri

ve Kullanýmý

Týbbi yararlarý hatmi ya da gülhatmininkine çok benzeyen ebegümececinin, bu etkileri ve onlardan yararlanma yöntemleri þöylece sýralanabilir:

" Gastrit ve mide ülserlerinde iyileþtiricidir.

" Üst solunum yollarý nezlesi ile bronþitte göđsü yumuþatýcý; balgam söktürücü ve öksürüdü kesicidir.

Bu gibi durumlarda kullanýlmak üzere, yaz boyunca ve sonbahar baþlarýnda, bitki iekli olduđu sürece, yaprak ve çiçekleri toplanýp gölge ve havadar yerde kurutulur. 2 tatlý kaþýđý kurumuþ yaprak ve iek karýþýmý üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek 10-15 dakika demlendirilip infüzyon hazýrlanýr. Bu

infüzyondan günde üç kez birer bardak içilir.

" Ebegümeçi ayrıca ciltteki çýban, yara ve küçük yanýklarda iyileptirici etki yapar.

Bunun için, bitkinin taze yaprak ve çiçekler ezilerek hazýrlanan yara lapasý, bir tülbentin içine konularak, pikâyet edilen yere kompre þeklinde uygulanýr.

ERKEÇSAKALI

Orjinal Adý Flipendula ulmaria (ya da Spirea ulmaria)

Diðer Adlarý Çayýrmelikesi, Keçiçek

Bilgi

Gülgiller familyasýndandýr. Anayurdu

bilinmemekte, ülkemizde Karadeniz ve Doðu Anadolu bölgelerinde rastlanmaktadır. 60-120 cm. boylanabilen, çokyýllýk otsu bitki ya da ağaççýktýr. Pembe kırmızı renkli ve hoş kokulu uzun kökü, toprakta derine inerken dallara bölünür, içi boş olan gövdesi boydan boya çizgili, kırmızı-yepil renkli ve dallara ayrılan yapraklıdır. Keklik üzümünün yaprakları gibi hoş koku yayan iri parçalı ve derin damarlarıyla kıvrık gibi görünen koyu yeşil yapraklarının altı gri-yeşil renkli olur.

Yaz boyunca salkımlar oluşturarak açan tatlı badem kokulu minik çiçekleri krem rengi, kimi zaman da pembe ya da canlı kırmızı renktedir. Güneşli ya da kısmen gölgelik yerleri seven erkekçekali bitkisi nemli ve alkalik topraklara gereksinim duyar. Bitki, tohumlarıyla çoğalır, ama istenirse, sonbaharda bölünerek de üretilir.

Erkekçekali bitkisinin topraküstü bölümlerinde salisilik asit, tanen, sitrik asit ile spiraein ve gaultherin adı verilen maddeleri içeren uçucu yağ bulunur. Bitkinin yaprakları bazı yerlerde içkilere, reçel ve jönelere badem kokusu vermesi için katılır.

Tıbbi Etkileri

ve Kullanımı

Bitkinin tıbbi etkileri ve bunlardan yararlanma yöntemleri şöyle sıralanabilir:

" Doku ve damar büzücü etkilerinden ötürü çocuklarda diyareyi kesmekte yararlı olur.

" Aspirininkine benzeyen maddeleri içerdiği için beden ateşini düşürür ve yangıların hafifletir. Bu nedenle, kas ve eklemlerdeki ağrı ile yangıların geçirmek üzere kullanılır.

" Mideyi güçlendirir. Sindirim işlemini kolaylaştıran, bedene yararlı bitkilerin başında gelir. Kusma hissini de bastırır.

chanyuan

Gönderen : clibin009 - 26/06/2018 17:10

chanyuan2018.06.26

calvin klein jeans

nba jerseys

giuseppe zanotti outlet

canada goose outlet

michael kors

longchamp outlet

coach outlet

mulberry outlet

nobis outlet

true religion jeans

moncler outlet

raptors jerseys

coach outlet

true religion jeans

michael kors outlet

malone souliers

mcm outlet

ray ban sunglasses

uggs outlet

harry winston jewelry

ray ban sunglasses
ugg outlet
kobe shoes
cheap nfl jerseys
chrome hearts outlet
michael kors outlet
ray ban sunglasses
oakley sunglasses
rockets jerseys
uggs outlet
michael kors outlet
kyrie 4
nhl jerseys
louboutin pas cher
nike store uk
oakley sunglasses
coach outlet online
polo outlet
pandora jewelry
coach outlet online
suns jerseys
canada goose outlet
yeezy boost 350
bucks jerseys
christian louboutin outlet
fitflops shoes
yeezy boost
kevin durant shoes
michael kors outlet
coach outlet
ray ban sunglasses
cheap jordans
true religion jeans
valentino outlet
christian louboutin shoes
jeep shoes
oakley sunglasses
michael kors outlet
cheap jerseys
ugg outlet
supreme uk
kate spade outlet
ray ban sunglasses
jordan shoes
fossil watches
kings jerseys
air max 90
michael kors outlet
pandora jewelry
karen millen dresses
cheap jerseys
a bathing ape
kobe bryant shoes
ray ban sunglasses
adidas outlet
palladium boots
visvim shoes
ray ban sunglasses
coach outlet
nike store
polo ralph lauren
supra shoes
ferragamo shoes
uggs outlet
swarovski outlet

pandora charms
burberry outlet
diesel jeans
oakley sunglasses
coach outlet
ysl outlet
mac makeup
adidas soccer shoes
oakley sunglasses
canada goose outlet
oakley sunglasses
coach outlet online
canada goose outlet
michael kors outlet
stussy clothing
longchamp handbags
birkenstock outlet
michael kors uk
dolce and gabbana
dc shoes
ray ban sunglasses
mulberry outlet
michael kors handbags
canada goose outlet
true religion uk
ralph lauren polo shirts
burberry outlet
stuart weitzman shoes
kappa clothing
five fingers shoes
cheap jordans
michael kors outlet
hermes birkin
soccer jerseys
uggs outlet
ed hardy clothing
adidas uk
fitflops sale
ray ban sunglasses
ecco shoes
cheap nhl jerseys
ubiq shoes
true religion outlet
air jordan shoes
cheap jordans
toms shoes
fitflops sale
coach factory outlet
adidas wings
light up shoes
nike outlet
tory burch outlet
ugg boots
givenchy jewelry
christian louboutin outlet
longchamp handbags
mont blanc pens
oakley sunglasses
true religion outlet
tory burch outlet
air jordan 4
carrera sunglasses
nike shoes
g-star jeans
kate spade outlet

air max 95
coach outlet online
chopard jewelry
chloe outlet
air max uk
camel shoes
adidas crazy
polo ralph lauren
canada goose outlet
air huarache
fred perry polo shirts
michael kors outlet
fitflops
chloe sunglasses
herve leger outlet
10 deep clothing
tory burch outlet
salomon shoes
magic jerseys
bvlgari jewelry
kate spade outlet
ray ban sunglasses
coach outlet
mavericks jerseys
nike air force 1
longchamp outlet
pandora charms
christian louboutin outlet
hermes outlet
undefeated clothing
reebok outlet store
kate spade outlet
bottega veneta outlet
canada goose jackets
polo ralph lauren
van cleef & arpels jewelry
pandora
true religion jeans
swarovski outlet
dsquared2 jeans
swarovski outlet
michael kors handbags
fitflops
cheap football shirts
bape clothing
alife clothing
canada goose jackets
nike air max
canada goose outlet
kate spade outlet
christian louboutin outlet
michael kors outlet
michael kors wallets
tory burch outlet
uggs
jordan shoes
wellensteyn jackets
huf clothing
denver broncos jerseys
oakley sunglasses
prada handbags
balenciaga sneakers
polo ralph lauren
armani exchange
air max 2017

balmain jeans
cheap jordans
jordan shoes
adidas nmd
ugg outlet
fitflops sale clearance
air jordan shoes
polo ralph lauren
ugg outlet
true religion jeans
adidas trainers
canada goose jackets
brequet wathes
tory burch outlet
louboutin shoes
michael kors outlet
ugg outlet
indianapolis colts jerseys
ralph lauren polo shirts
coach outlet
grizzlies jerseys
jordan 32
oakley sunglasses wholesale
oakley sunglasses
ugg outlet
pandora charms
true religion jeans
polo ralph lauren
converse shoes
simulation shoes
toms shoes
fitflops sale clearance
michael kors outlet
dansko shoes
gentle monster sunglasses
moncler outlet
cheap jordans
oakley sunglasses
soccer shoes
chelsea jersey
coach outlet
kate spade outlet
alexander mcqueen shoes
manolo blahnik outlet
air jordan 3
moncler outlet
ray ban sunglasses
coach outlet
cheap jordans
adidas nmd
kate spade outlet
coach outlet
off white
mulberry handbags
ray ban sunglasses
michael kors
nike outlet
nike pegasus
jordan shoes
oakley sunglasses
gucci handbags
cheap jordans
canada goose jackets
canada goose outlet
under armour outlet

pandora charms
ferragamo outlet
longchamp handbags
coach handbags
ray ban sunglasses
ferragamo outlet
canada goose outlet
ferragamo shoes
knicks jerseys
pandora charms
michael kors outlet online
nike store
coach outlet online
nike roshe one
christian louboutin outlet
fitflops sale clearance
barcelona jersey
oakley sunglasses
polo ralph lauren
michael kors outlet
pandora charms
jordan shoes
longchamp solde
tods outlet
polo outlet
michael kors handbags
kate spade outlet
nike air max 90
mulberry bags
ray ban sunglasses
kevin durant shoes
cartier jewelry
canada goose jackets
chrome hearts outlet
jimmy choo sunglasses
ray ban sunglasses
jordan shoes
heat jerseys
michael kors outlet
oakley sunglasses
mulberry handbags
champion clothing
mishka clothing
san francisco 49ers jerseys
hawks jerseys
cheap jordans
cazal sunglasses
longchamp solde
football shirts
trailblazers jerseys
gucci outlet
pandora charms
jimmy choo shoes
jerseys from china
kevin durant jerseys
jack wolfskin
canada goose jackets
coach outlet
y3 shoes
canada goose jackets
oakley sunglasses
reebok trainers
pacers jerseys
coach outlet
pandora jewelry

harden shoes
michael kors handbags
christian louboutin outlet
pandora outlet
swarovski crystal
denver broncos jerseys
puma outlet
coach outlet
ralph lauren polo shirts
canada goose
kd 9
canada goose jackets
ray ban sunglasses
canada goose outlet
michael kors outlet
coach canada
dior outlet
true religion jeans
canada goose jackets
links of london
polo ralph lauren
christian louboutin outlet
fendi handbags
ray ban sunglasses
basketball jerseys
michael kors outlet
canada goose outlet
uggs outlet
hermes belt
michael kors outlet
pistons jerseys
moncler jackets
coach outlet
burberry outlet
birkenstock sandals
coach outlet online
james harden jerseys
balenciaga sneakers
kate spade outlet
canada goose outlet
michael kors handbags
ugg outlet
adidas outlet
mulberry handbags
keen shoes
ugg boots
tory burch outlet
ugg outlet
true religion outlet
ugg outlet
pandora charms
merrell shoes
polo outlet
pandora charms
nike blazer pas cher
soccer jerseys
cheap jordans
canada goose outlet
coach outlet
swarovski outlet
nike factory outlet
polo ralph lauren
nba jerseys
michael kors outlet
manchester united jersey

polo ralph lauren
longchamp bags
michael kors outlet
air jordan 12
coach outlet
tory burch outlet
suicoke sandals
spurs jerseys
belstaff jackets
michael kors outlet
coach outlet online
canada goose jackets
chicago blackhawks jerseys
air jordan release dates
warriors jerseys
oakley sunglasses
saucony shoes
canada goose coats
asics shoes
nike air max 2015
oakley sunglasses
ralph lauren pas cher
golden state warriors jerseys
san antonio spurs jerseys
nike foamposite
ugg outlet
polo shirts
mulberry bags
cheap jordans
ugg outlet
tag heuer watches
canada goose outlet
minnetonka outlet
canada goose jackets
prada sunglasses
burberry outlet
air force 1
coach outlet
toms shoes
cleveland cavaliers jersey
wizards jerseys
ferragamo outlet
futbol baratas
swarovski crystal
new balance shoes
houston texans jerseys
coach outlet
canada goose parka
marc jacobs outlet
gucci outlet
kobe 9
stephen curry shoes
ralph lauren outlet
coach factory outlet
le coq sportif shoes
mizuno running shoes
michael kors outlet
air huarache
ugg outlet
ferragamo outlet
coach handbags
ugg boots
gucci outlet
nfl jersey wholesale
air jordan retro

jazz jerseys
air max 97
nuggets jerseys
true religion jeans
ugg boots
columbia sportswear
isabel marant shoes
world cup jerseys
yeezy boost
guess factory
ugg outlet
air max 90
kate spade outlet
pelicans jerseys
bulls jerseys
pandora outlet
gucci outlet
pandora charms sale clearance
canada goose outlet
bcbg dresses
coach outlet
pandora charms
michael kors outlet
coach outlet online
michael kors
hornets jerseys
canada goose outlet
ugg boots
arcteryx jacket
vans shoes
coach outlet store online
polo ralph lauren
polo ralph lauren
nike presto
air jordan 4
michael kors outlet
oakley sunglasses wholesale
jordan shoes
furla handbags
nike shoes
cheap jordans
golden goose sneakers
canada goose jackets
nfl jerseys wholesale
cheap jordans
polo ralph lauren
air more uptempo
ugg boots clearance
coach factory outlet
canada goose outlet
nike shoes
oakley sunglasses
bally shoes
kd 10 elite
lakers jerseys
cheap snapbacks
oakley sunglasses
air max 90
michael kors outlet
polo ralph lauren
nba jerseys
canada goose jackets
cheap jordans
canada goose outlet
michael kors outlet

nhl jerseys
basketball shoes
76ers jerseys
supreme clothing
miu miu handbags
true religion jeans
baltimore ravens jerseys
michael kors outlet
ugg outlets
longchamp pas cher
brequet wathes
cheap mlb jerseys
lebron james shoes
clarks shoes
coach outlet
clippers jerseys
lacoste polo shirts
michael kors outlet
bulgari jewelry
michael kors
oakley sunglasses
celtics jerseys
ugg boots
polo outlet
ugg outlet
fingerlings monkey
moncler jackets
nets jerseys
fila shoes
moncler outlet
canada goose outlet
lacoste soldes
nike roshe
coach outlet
nike revolution
freshjive clothing
christian louboutin outlet
coach outlet online
audemars piguet watches
ferragamo outlet
uggs outlet
oakley sunglasses
cavaliers jerseys
michael kors
michael kors outlet
mbt shoes
coach outlet online
pandora charms
givenchy handbags
barbour jackets
ralph lauren polo
jordan shoes
christian louboutin shoes
coach outlet
air max 90
michael kors outlet online
timberwolves jerseys
montblanc pens
true religion outlet
kate spade outlet
ray ban sunglasses
prada outlet
cheap mlb jerseys
michael kors outlet
lakers jerseys

prada shoes
tory burch outlet
longchamp handbags
longchamp outlet
polo outlet
longchamp pliage
kate spade outlet
thunder jerseys
canada goose outlet
mulberry handbags
michael kors outlet
true religion jeans
hermes outlet
isabel marant outlet
true religion jeans
fitflops outlet
real madrid jersey
aaaaaaaaaaaaaaaa

Cvp:bitki tedavi

Gönderen : clibin009 - 02/07/2018 17:26

cc20180702
Nike Air Force 1 All Black
Nike LeBron 14 Black
adidas yeezy 750 boost
air jordan 4
nike kobe 11
air jordan 11 GS
timberland shoes
Air Jordan 3
air jordan 13 GS
Air Jordan 2 Alumni White
Nike Kyrie 4 2018
Nike KD 9 Golden State Warriors
nike kyrie 1
Air Jordan 5 Raging Bull
Jordan Super.Fly 2017 Low
Air Jordan 11 Black
Air Jordan 11 XI
nike PG 1
Air Jordan 5 Black
air jordan 19
Nike Air Max 97
Nike Air Force 1 Red
Nike Air Foamposite One
kate spade handbags
Air Jordan 12
nike lebron 15
air jordan 4 GS
Under Armour Curry 4
nike PG 2
under armour curry 4
nike air more uptempo
air jordan 10
Air Jordan 13
adidas yeezy 350 boost
Nike Air More Uptempo
adidas Harden Vol. 1 Black
adidas Harden Vol. 2 2018
Nike Kobe 11 Black
air jordan 19

adidas yeezy 350 boost
air jordan 4 GS
Nike LeBron 15 Cavs
air jordan 11
nike leBron 14
Air Jordan 32 Triple Black
Air Jordan 4 Motorsport
nike KD 9
air jordan 12
Nike KD 9 Golden State Warriors
Nike Kobe AD BHM
nike air vaporMax
Nike Air More Money
Air Jordan 11 Black
nike KD 9
Nike Air Max 97 OG
nike kobe 11
Air Jordan 4 Retro
coach outlet online
air jordan 3 GS
adidas Dame 4 Red
Nike Kyrie 1 Christmas
adidas Dame 4 Black
air jordan 11 GS
Nike Air Foamposite One Elemental Rose
adidas yeezy 350 boost
adidas crazy explosive 2017
nike SF-AF1
Nike Air Max 270 White
UA Curry 4 Black
Nike Kyrie 4 Black
michael kors outlet clearance
Nike PG 1 Red
adidas new arrives
nike kyrie 3
adidas yeezy 750 boost
adidas Yeezy Boost 350 V2
Nike Kyrie 4 Celtics
air jordan 14
adidas Crazy Explosive All-Star
Air Jordan 1 Retro Hig
nike PG 2
nike air yeezy 2
Air Jordan 6 Gatorade Summit
Air Jordan 6 Golden
Air Jordan 12 Low
adidas Harden Vol 1. Black
air jordan 4 GS
Nike Kobe A.D.
air jordan 3
Air Jordan 5 Red
Air Jordan 7 Doernbecher
nike air more uptempo
adidas harden shoes
air jordan 12
nike air footscape flyknit
Air Jordan 4 Royalty
Air Jordan 12 CNY
Nike Air More Money Pink
air jordan 3 GS
nike lebron ambassador 10
Air Jordan 32 Cavs
nike air vaporMax
Nike Air Max 97
air jordan 11

Air Jordan 13 Wheat Elemental
Air Jordan 31 Low
Air Jordan 10 Chicago
Air Jordan 31 Low
nike air yeezy 2
Air Jordan 11
Nike KD 9 White
air jordan 3 GS
Air Jordan 2 Alumni
Air Jordan 1 Banned Custom
adidas Yeezy 750 Boost Black
adidas crazy explosive 2017
Nike LeBron Soldier 11 Black
Air Jordan 2 Alumni
air jordan 11
air jordan 13 GS
air jordan 14
Air Jordan 3 Retro
air jordan 3
Air Jordan 12 Red Suede
adidas dame 4
air jordan 10
Air Jordan 10
Nike PG 1 Blockbuster
air jordan 12 GS
Nike Air Footscape Magista
nike flight bonafide
Nike Air Max 97 Black
adidas crazy explosive 2017
Air Jordan 6 First Championship
Nike PG 1 Gladiator PE
Under Armour Curry 4 Yellow
nike leBron 14
longchamp
air jordan 3
Nike Air More Money Black
Nike Air More Money Global Currency
air jordan 1
Yeezy Boost 350 V2 Black
nike kyrie 4
nike flight bonafide
Air Jordan 14 Indiglo Black
adidas yeezy 350 boost
nike kyrie 4
Nike KD 10 Black
air jordan 6
adidas dame 4
Air Jordan 10 Steel
air jordan 31
nike air vaporMax
air jordan 10
air jordan 19
timberland outlet
Nike Kyrie 1 Easter Medium
Air Jordan 19
adidas Harden Vol 1
Air Jordan 10 Retro
nike leBron 14
coach factory outlet online
Nike KD 10
nike leBron soldier 11
air jordan 1 GS
Nike Kobe 11 Elite Low
NikeLab Air Force 1 LX
air jordan 6

adidas Dame 4 Black
Nike LeBron 15 Yellow
Air Jordan 5 Camo
nike flyknit racer
nike air foamposite university red
Supreme Nike Air Max 98
Air Jordan 5 Bel-Air
UA Curry 4
UA Curry 4
air jordan 13
air jordan 12
pandora charms sale clearance
nike kyrie S1Hybrid
Under Armour Curry 3
air jordan 10
Air Jordan 1 OG Wheat
Air Jordan 4 Retro
nike KD 10
Nike LeBron 15 Ashes Black
Jordan Trainer 2 Flyknit
Nike PG 1 BHM
Air Jordan 1 Retro High
Nike Air Foamposite One All Star
coach outlet online
air jordan 1 GS
Nike PG 1 Black
Adidas Consortium Crazy ExplosiveDay Black
nike kyrie 4
adidas yeezy 350 boost
adidas yeezy 750 boost
Nike Air More Money White
air jordan 32
new foamposites for kids
air jordan 32
Nike Air Force 1 White
Air Jordan 12 CNY
Nike LeBron 15 Black
air jordan 4
Nike KD 10 Still
air jordan 31
coach factory outlet
air jordan 31
Nike KD 9 Black
Air Jordan 3 Black
Nike Air Force 1 Low
adidas harden shoes
coach factory outlet
air jordan 1 GS
adidas harden shoes
air jordan 5
nike kyrie 3
air jordan 1
Nike Air More Uptempo Black
Nike Air VaporMax Red
Nike Air VaporMax
Air Jordan 10 Chicago
Air Jordan 1 Custom Black
nike air force 1
Nike Air Force 1 Red
Nike Air Max 98 White
LeBron Soldier 11 Markelle
Under Armour Curry 4
nike kyrie 1
nike hyperdunk 2017
air jordan 1

Nike Kobe 11 Elite Low
air jordan 10 chicago flag
air jordan 11 GS
LeBron Soldier 11 Black
nike PG 1
air jordan 12 GS
air jordan 10
nike lebron ambassador 10
Nike KD 9 Blue
air jordan 4
adidas Harden Vol. 2 Black
Nike Air Max 97
Nike Air Force 1
air jordan 12 GS
Nike PG 2 2018
air jordan 3
air jordan 1 GS
Air Jordan 31 Low
air jordan 13
Nike Air Foamposite One Galaxy
nike leBron soldier 11
Under Armour Curry 4 Red
nike flight bonafide
nike PG 1
air jordan 11
air jordan 6 GS
Air Jordan 1 Gatorade
Nike KD 9 Red
adidas Dame 4
air jordan 13
Nike Air VaporMax Red
air jordan 14
Air Jordan 12
air jordan 8
Nike Kobe 11 Red
Air Jordan 11 Low Heiress
Nike Air More Uptempo Triple Black
Air Force 1 All Black
Under Armour Curry 4
air jordan 2
Air Jordan 5 Premium Bordeaux
Nike Air Force 1 Low
Nike PG 2
Air Jordan 1 Retro
Nike Air More Uptempo White and Gold
michael kors outlet store
Nike LeBron 15 Black
air jordan 13 GS
Nike Air Max 270
air jordan 5
air jordan 19
air jordan 19
adidas Harden Vol. 2
adidas Harden Vol. 1 Red
Air Jordan 13 Alternate
air jordan 1 GS
Air Jordan 9 Retro White
Air Jordan 1 High OG
nike SB dunk
nike flyknit racer
air jordan 2
air jordan 1 GS
air jordan 3 GS
Under Armour Curry 4
Nike Air VaporMax Red

air jordan 3
adidas dame 4
air jordan 11 GS
air jordan 13
Nike Kyrie S1 Hybrid
nike SF-AF1
Air Jordan 14 Retro
Nike Air Force 1 CR7
adidas crazy explosive 2017
Air Jordan 7
Nike LeBron 14
air jordan 4 GS
air jordan 32
nike lebron 15
air jordan 6
nike hyperdunk 2017
nike hyperdunk 2017
Nike LeBron Soldier 11 All-Star
Nike PG 2 Black
Nike Air Foamposite Pro Vachetta
nike kobe AD
air jordan 4 GS
Nike Air Max 97
nike kyrie S1Hybrid
Air Jordan 13 GS Black
Air Jordan 1 Gatorade Orange
nike kobe AD
adidas Yeezy Boost 350 V2
Air Jordan 14
Air Jordan 12 Chocolate
Nike KD 9
air jordan 4
adidas dame 4
Air Jordan 10 Cool Grey
UA Curry 4s
Nike KD 9 Black
adidas Dame 4 Black White
Air Jordan 31 Banned
Nike Air Max 90 Ice 10X
nike kobe AD
Nike PG 2
pandora charms sale
Nike Air Max 97
adidas Harden Vol. 2 Red
nike air foamposite 2017
adidas Yeezy 350 Boost V2
Nike PG 1 USA Game
air jordan 12 GS
air jordan 3 GS
Nike KD 9 Black
Nike Air More Money 2018
nike leBron soldier 11
Air Jordan 1 Low OG
nike kobe 11
air jordan 11 GS
air jordan 13
air jordan 32
new jordans for kids
Air Jordan 32 Low
air jordan 1
air jordan 32
Air Jordan 13 Low Bred
coach factory outlet online
Nike PG 2 Black and White
air jordan 12

Nike PG 2 White and Black
Air Jordan XXX1
nike air force 1
nike new arrives
air jordan 12
air jordan 5
air jordan 5
air jordan 11 GS
Nike Kyrie 4 Celtics
Nike Air More Money 2018
adidas dame 4
adidas yeezy 750 boost
air jordan 7
air jordan 12 GS
Nike Air More Uptempo
Nike Air Force 1 07 LV8
air jordan 4
coach outlet online
nike PG 2
air jordan 13 GS
air jordan 14
air jordan 2
Nike Air Max 98
Air Jordan 5
air jordan 5
nike SB dunk
Air Jordan 13 Low
Air Jordan 6 Golden
Nike Air Max 98
Nike PG 2 Black and White
LeBron Soldier 11
Under Armour Curry 4 Low
adidas harden shoes
Air Jordan 11 Low
Nike KD 10
Nike PG 1
Air Jordan 12 GS White
Nike Air Force 1 CR7
Nike Kyrie 4 Celtics
Nike Kyrie 4 Black Green
Air Jordan 12
Nike Air Foamposite Pro
nike air footscape flyknit
Nike Air Force 1 Low
Nike Air Max 98
NikePG 1 Shining
air jordan 11
air jordan 2
adidas crazy explosive 2017
air jordan 11
nike lebron 15
Nike Air Max 98
air jordan 6
Air Jordan 1 Custom Black
longchamp outlet
adidas Harden Vol. 2 All-Star
adidas dame 4
nike kyrie S1Hybrid
Nike Air More Uptempo Light Bone and White
Nike Air Max 97 Particle
air jordan 1
Air Jordan 9 Retro
air jordan 12 GS
air jordan 19
air jordan 3

air jordan 31
adidas harden shoes
air jordan 12
adidas harden shoes
nike lebron ambassador 10
Nike Air Force 1
adidas yeezy 750 boost
nike SB dunk
adidas yeezy 350 boost
longchamp outlet
Nike PG 2 University Red
air jordan 7 GS
Air Jordan 12 GS
Under Armour Curry 3
air jordan 10
nike virgil abloh off white
nike air yeezy 2
nike kyrie 1
nike air force 1
air jordan 13 GS
air jordan 1
UA Curry 4 White
air jordan 13
Nike LeBron 15 White
air jordan 14
air jordan 2
Armour Curry 3
kate spade purses
Air Jordan 4 Black
nike SF-AF1
Air Jordan 13 Alternate
Air Jordan 14 DMP Black
Nike KD 10 Yellow
nike KD 10
air jordan 2
nike air foamposite one
Nike LeBron Ambassador 10
Nike PG 1 Black
air jordan 31
Air Jordan XI (11) Retro
kate spade outlet online
nike KD 10
Nike Kyrie 4
adidas yeezy 750 boost
adidas Harden Vol. 2 Red
nike flyknit racer
air jordan 13 GS
Nike Kobe AD BHM
Nike Kyrie 4 Black
Nike LeBron 15 Black
Air Jordan 1 GS
Air Jordan 6 Green
nike kyrie 3
nike KD 9
air jordan 14
Air Jordan 5 White
adidas crazy explosive 2017
nike air more uptempo
Air Jordan 5
air jordan 31
air jordan 3 GS
cc20180702

20187.12chenjinyan

Gönderen : clibin009 - 12/07/2018 17:41

nfl jerseys
new balance
ray ban
philipp plein
nike store
superdry clothing
jordan shoes
omega watches
balenciaga
true religion
michael kors
longchamp
coach bags
pandora jewelry
philipp plein outlet
coach outlet
oakley sunglasses
cheap jerseys
coach outlet
nike air max 270
kate spade
breitling watches
air jordan
coach factory outlet
jordan
nike outlet
nike huarache
christian louboutin
ralph lauren
victoria's secret
north face outlet
mont blanc
timberland outlet
nike shoes
under armour outlet
belstaff outlet
louboutin
true religion jeans
woolrich jackets
bcbg
jordan 8
nfl jerseys
nike air force 1
ralph lauren outlet
michael kors
nike air max plus
nike shox
adidas outlet
swarovski
new balance sandals
saint laurent sunglasses
nicholas kirkwood
rolex watches
air jordan pas cher
tiffany jewelry
ralph lauren outlet
jordan shoes
nike air max 2017
nike air trainers
audemars piguet
stephen curry shoes

miu miu handbags
pelikan pens
basketball shoes
trikots günstig
ferragamo belt
michael kors handbags
coach outlet
van cleef & arpels
tom brady jersey
tory burch shoes
police sunglasses
nike air force 1
balenciaga sandals
columbia outlet
nike outlet
adidas yeezy
fitflops
nobis jackets
lebron 15
nike revolution
sac longchamp
ralph lauren jeans
polo ralph lauren
undefeated clothing
soccer jersey
nike hyperdunks
nike free
adidas nmd
nike air max 90
air jordan
birkenstock
coach factory outlet
tory burch outlet
dior handbags
mulberry handbags
ralph lauren
coach outlet
longchamp
vans outlet
supreme
herve leger dresses
supra shoes
jordans
coach factory outlet
monster headphones
mont blanc pens
malone souliers
true religion jeans
adidas football boots
kate spade outlet
fitflops sale
adidas ultra boost
tiffany & co
adidas yeezy
jordan 12
cheap michael kors bags
ray ban sunglasses
nike tennis
skechers sandals
louboutin
tiffany rings
pandora charms
nike mercurial
pasotti umbrelli
mizuno shoes

vans
maglia calcio
sophia webster shoes
adidas nmd
links of london
tiffany & co
air jordan
replica rolex watches
puma slides
timberland outlet
adidas superstar
oakley sunglasses
camisetas de futbol
hermes
adidas outlet
running shoes
coach outlet
mbt
jordan 3
ralph lauren
north face
barcelona jersey
red bottom shoes
tory burch outlet
persol sunglasses
coach wallets
nba jerseys
nike roshe
under armour shoes
jordan
coach factory outlet
valentino
onitsuka tiger shoes
new balance
kd 8
nike outlet store
hermes belt
oakley sunglasses
lebron james jersey
nike presto
nike air max
yoga pants
jordan 11
swarovski jewelry
baseball jerseys
puma fenty
adidas outlet
polo outlet
basketball shoes
oakley sunglasses
alexander mcqueen
nike lunarglide
michael kors handbags
snapback hats
michael kors outlet
ray ban wayfarers
russell wilson jersey
north face jackets
nine west
celine
new balance shoes
wedding shoes
manolo blahnik
puma shoes
ray ban sunglasses

michael kors outlet clearance
roshe run
nike air max
flip flops
ferragamo shoes
visconti pens
nike dunks
fitflops
gucci slides
prada handbags
christian louboutin
prada outlet
versace sunglasses
coach outlet
nike huarache
lululemon sale
supreme clothing
mlb jerseys
ralph lauren
longchamp
north face outlet
birkenstock sandals
michael kors
nike outlet
off-white
jordan xx9
vibram fivefingers
yeezy desert rat 500
light up shoes
marc jacobs
kevin durant shoes
north face
shoe carnival
curry jersey
ferragamo
lebron ambassador 10
christian louboutin
swarovski jewelry
cheap jordans
omega watches
nike air max 95
michael kors outlet
burberry
vetements clothing
air jordan
pandora outlet
nike trainers
ray ban
kobe 12
nike air max 2018
tods
replica watches
nike blazer
ugg boots
jordans
supreme
converse outlet
jordans
polo outlet
hollister
mbt
polo ralph lauren
nike blazer
ralph lauren
louboutin

ray ban sunglasses
montblanc fountain pen
nike shoes
adidas shoes
soccer jerseys
miu miu sunglasses
burberry outlet
breguet watches
columbia
kate spade outlet
manchester united jersey
nike dunks
ysl makeup
adidas originals
kate spade handbags
cheap nfl jerseys
soccer jerseys
jimmy choo outlet
pandora jewelry
nike factory
dansko
nike tn
fitflops
pandora jewelry
jordans
y3 shoes
bottega veneta
mac cosmetics
nike epic react
moose knuckles jackets
nike factory store
michael kors purse
adidas flip flops
michael kors handbags
true religion
adidas shoes
mac cosmetics
lebron 13
suicoke sandals
bvlgari jewelry
nike outlet store
converse shoes
nike air max
hermes
x-large clothing
adidas jeremy scott
salvatore ferragamo
kate spade handbags
red bottom shoes
stuart weitzman
nfl jerseys
beats by dre
yeezy shoes
polo shirts
lebron soldier 10
coach outlet
paul george shoes
burberry sale
supreme new york
ysl handbags
tory burch sandals
ray ban sunglasses
beats headphones
michael kors outlet
oakley sunglasses

ray ban sunglasses
longchamp outlet
coach outlet
ralph lauren uk
oakley sunglasses
ralph lauren
polo ralph lauren
jordans
mcm backpack
ralph lauren
camisetas de futbol
oakley sunglasses
jordan 6
adidas wings
nike kyrie 2
oakley sunglasses
michael kors outlet
pandora charms
timberland
fila shoes
nike cortez
michael kors outlet
nike outlet
vans outlet
kobe 11
lebron 15
mac makeup
ralph lauren outlet
marcelo burlon
prada
christian louboutin
giuseppe zanotti
michael kors outlet
flops
jordan 1
baseball bats
nike flip-flops
mikimoto jewelry
balenciaga shoes
soldier 11
oakley sunglasses
ray ban sunglasses
stussy clothing
canada goose
nike free
cheap jerseys
ray ban sunglasses
coach outlet online
coach outlet
maglie calcio
mlb jerseys
soccer jerseys
ray ban sunglasses
cheap nhl jerseys
lebron 14
prada outlet
nike sb
ray ban
coach outlet online
nike outlet
juicy couture outlet
michael kors canada
converse shoes
north face outlet
michael kors

reebok shoes
coach outlet
coach outlet
jordan 4
jordan
polo ralph lauren
cheap nfl jerseys
jordan shoes
pandora jewelry
prada sunglasses
coach outlet
christian louboutin
tom ford sunglasses
ugg outlet
parajumpers jackets
fitflops
teva sandals
kate spade outlet
fingerlings monkey
tag heuer watches
ray ban sunglasses
supra shoes
tory burch bags
maillot de foot
hundreds clothing
true religion outlet
christian louboutin outlet
oakley sunglasses
marc jacobs handbags
red bottom shoes
flipflops
michael kors handbags
michael kors outlet
hermes bags
russell westbrook jersey
timberland outlet
michael kors outlet
mishka clothing
nike air max
maui jim sunglasses
nike free
ugg boots
lebron soldier 9
ralph lauren
coach handbags
saucony shoes
snapback hats
cheap nfl jerseys
birkenstock
nike air max
adidas stan smith
nike air max 1
pandora jewelry
burberry outlet
lee jeans
spalding basketball
nfl jerseys
versace clothing
adidas slides
tommy hilfiger
versace bags
ray bans
kate spade outlet
michael kors outlet clearance
asics shoes

givenchy handbags
coach outlet
air max
canada goose jackets
michael kors
maillot de foot pas cher
dolce and gabbana
hermes kelly bag
levi jeans
longchamp outlet
mlb jerseys
coach outlet
jordan 5
kd 10
vans shoes
nike kyrie 3
harden vol 1
cartier jewelry
hermes outlet
polo ralph lauren
football shirts
pandora jewelry
birkenstock outlet
longchamp outlet
christian louboutin
off-white
nike flight bonafide
ray ban sunglasses
tiffany jewelry
converse
coach outlet
nike free run
nike air max 97
timberland
fussball trikots
harden vol 2
russell westbrook shoes
nfl jerseys
linda farrow sunglasses
nhl jerseys
nike shoes for women
lululemon
coach outlet online
oakley sunglasses
true religion outlet
ray ban
supreme clothing
manolo blahnik
pandora jewelry
nike air max
coach outlet
Êæ- 1Ëü«ü
mcm outlet
20187.12chenjinyan
xsxsaxa

=====
4wegdsv

Gönderen : clibin009 - 13/07/2018 11:39

20180713xiaoke
ugg boots
polo ralph lauren outlet online

kate spade sale
ray ban sunglasses sale
cheap air jordans
ralph lauren
canada goose
pandora jewelry
air max 97
burberry outlet sale online
fossil watches
ugg boots outlet
light up shoes
coach factory outlet
oakley sunglasses wholesale
cheap jordan shoes
calvin klein jeans
cheap jordan shoes
kate spade handbags
nike outlet
nhl jerseys for sale
coach factory outlet
adidas outlet store
michael kors outlet online
coach outlet store online
polo ralph lauren outlet
polo ralph lauren outlet online
canada goose jackets
harry winston jewelry
polo ralph lauren outlet online
coach outlet online
dsquared2 jeans
michael kors handbags
coach factory outlet
canada goose outlet store
ugg boots clearance
belstaff jackets
bally shoes
coach outlet store online
michael kors outlet store
nike pegasus
ugg outlet online
nfl jersey wholesale
oakley sunglasses sale
canada goose outlet
christian louboutin
karen millen dresses
49ers jerseys
cheap oakley sunglasses
kate spade handbags
cheap jordan shoes
nike outlet store
oakley sunglasses wholesale
air jordan shoes
canada goose jackets sale
ralph lauren polo shirts
ugg outlet online
cheap air jordans
coach factory outlet
kate spade
moncler
coach factory outlet
canada goose uk
ugg boots clearance
polo ralph lauren shirts
jordan 32
basketball sneakers

ugg outlet online
coach factory outlet
brequet wathes
tory burch handbags
coach outlet store online
cheap ugg boots
adidas outlet store
coach factory outlet online
true religion outlet store
michael kors bags
coach factory outlet
balenciaga sandals
cheap uggs
cheap ray ban sunglasses
michael kors outlet clearance
oakley sunglasses wholesale
cheap air jordans
kate spade outlet store
michael kors outlet clearance
ugg boots
true religion jeans for men
coach outlet store online
christian louboutin sale
coach outlet store
christian louboutin sale
ugg boots
canada goose outlet store
pandora outlet
christian louboutin
brequet wathes
pandora charms
nike shoes on sale
cheap jordan shoes
pandora jewelry
san antonio spurs jersey
longchamp pas cher
ray ban sunglasses outlet
cheap ugg boots
ralph lauren
audemars piguet watches
canada goose outlet store
moncler outlet
air max 1
cheap oakley sunglasses
oakley sunglasses wholesale
michael kors outlet
jordan shoes
oakley sunglasses wholesale
cheap michael kors handbags
michael kors outlet clearance
canada goose outlet online
swarovski crystal
ralph lauren outlet
ugg outlet
canada goose outlet online
kate spade new york
coach factory outlet
air more uptempo
broncos jerseys
pandora outlet
cheap jordan shoes
adidas shoes
ugg boots on sale 70% off
longchamp solde
cheap jordan shoes

michael kors outlet clearance
bcbg dresses
pandora charms
kate spade
ugg boots
michael kors outlet clearance
jordan shoes
ray ban sunglasses outlet
uggs outlet online
pandora charms sale clearance
kd 10 elite
air jordan shoes
air jordan shoes
coach outlet
canada goose outlet online
canada goose
cheap oakley sunglasses
chrome hearts clothing
oakley sunglasses wholesale
michael kors handbags
coach outlet store online
freshjive clothing
burberry outlet stores
canada goose
canada goose jackets
michael kors uk
coach outlet store online
coach outlet online
supreme clothing
michael kors outlet clearance
coach handbags online outlet
michael kors factory outlet
jerseys from china
kate spade
huf clothing
ugg boots
polo pas cher
canada goose outlet sale
g-star jeans
uggs outlet online
kevin durant shoes
uggs outlet online
jordan shoes
jordan shoes
chopard jewelry
coach outlet online
cheap ray ban sunglasses
alexander mcqueen shoes
air jordan retro
coach outlet store online
coach outlet store online
jordan shoes
lacoste pas cher
pandora charms outlet
malone souliers
alife clothing
ray-ban sunglasses
polo ralph lauren outlet
coach factory outlet
canada goose outlet
nba jerseys wholesale
canada goose outlet store
kate spade purses
true religion jeans
michael kors outlet online

kd 9
adidas shoes
kate spade handbags
coach outlet online
coach factory outlet
pandora outlet
uggs outlet online
isabel marant outlet
polo ralph lauren outlet
christian louboutin sale
kate spade new york
furla handbags
coach outlet store
nike revolution
miu miu outlet
pandora outlet
swarovski crystal
coach factory outlet
ray ban sunglasses outlet
michael kors outlet clearance
balmain jeans
michael kors outlet clearance
canada goose jackets
givenchy jewelry
canada goose jackets clearance
tory burch outlet online
michael kors outlet store
canada goose outlet online
michael kors outlet online
christian louboutin sale
cheap oakley sunglasses
cheap jordans
canada goose outlet store
ray ban sunglasses outlet
michael kors uk
polo ralph lauren shirts
louboutin shoes
michael kors outlet clearance
stuart weitzman shoes
james harden jerseys
off white outlet
tory burch outlet store
christian louboutin
ray ban outlet
coach outlet store
oakley sunglasses wholesale
ralph lauren polo
ugg boots clearance
ugg outlet store
polo outlet
pandora jewelry
michael kors outlet clearance
supreme shirts
isabel marant shoes
polo outlet online store
coach outlet canada
ralph lauren outlet online
cheap jordan shoes
ugg boots
jimmy choo sunglasses
ralph lauren shirts
coach factory outlet
nike trainers
chloe outlet
michael kors outlet online

air jordan shoes
ugg outlet
canada goose
gucci outlet online
kate spade purses
ugg boots outlet
jordan shoes
air max 90
kate spade handbags
coach outlet store online
air jordan shoes
harden vol 2
coach outlet
ugg boots
christian louboutin sale
michael kors outlet clearance
mac outlet
uggs on sale
nike nba jerseys
michael kors outlet clearance
michael kors outlet online
cheap jordans
cheap ray bans
coach factory outlet
arcteryx jacket
cheap air jordans
broncos jersey
ray ban sunglasses outlet
ralph lauren outlet
polo outlet
houston texans jersey
pandora jewelry
polo ralph lauren outlet
cheap jordan shoes
fendi handbags
michael kors outlet clearance
michael kors online
hermes online
ralph lauren polo outlet
kate spade purses
nike factory shoes
uggs canada
kate spade new york
chrome hearts sunglasses
pandora jewelry
christian louboutin
ugg outlet,ugg outlet stores
ray ban sunglasses outlet
polo ralph lauren
kate spade handbags
tag heuer watches
canada goose
coach outlet online coach factory outlet
michael kors outlet clearance
canada goose
cheap jordans
ugg boots on sale
cheap oakley sunglasses
ugg boots clearance
ugg outlet online
christian louboutin
polo ralph lauren outlet
cheap air jordans
jerseys wholesale
nfl jerseys

uggs outlet online
cheap jordan shoes
fitflops shoes
coach outlet store online
manolo blahnik
coach outlet store online
canada goose jackets for women
mulberry bags
pandora charms sale clearance
moncler coats
coach factory outlet
coach factory outlet
cheap jordan shoes
pandora outlet
polo ralph lauren shirts
pandora jewelry outlet
a bathing ape
cheap jordan shoes
cheap jordans
true religion jeans sale
polo ralph lauren
adidas crazy
canada goose uk
jordan shoes
mbt shoes outlet
coach outlet store
air jordan shoes
kate spade outlet online
moncler coats
christian louboutin
ralph lauren outlet
colts jersey
michael kors outlet clearance
adidas soccer shoes
michael kors outlet clearance
guess factory
ugg boots for women
diesel jeans
ralph lauren outlet
air max 90
ugg boots
kevin durant jerseys
cheap ray ban sunglasses
michael kors outlet clearance
polo ralph lauren outlet online
air jordan shoes
canada goose uk
ralph lauren factory store
kyrie 4
michael kors outlet online
pandora jewelry
canada goose outlet online
ugg outlet
polo ralph lauren shirts
ralph lauren
canada goose outlet store
christian louboutin
nfl jerseys wholesale
suicoke sandals
ray ban sunglasses outlet
golden state warriors jersey
coach factory outlet
pandora charms
pandora jewelry
christian louboutin

longchamp pas cher
pandora outlet
michael kors
michael kors outlet clearance
canada goose outlet
canada goose jackets outlet
pandora jewelry
michael kors outlet clearance
kate spade purses
ugg outlet store
basketball jerseys
kate spade new york
coach factory outlet
air max 2018
tory burch outlet store
gentle monster sunglasses
under armour outlet
oakley sunglasses wholesale
canada goose outlet store
10 deep clothing
michael kors outlet
kate spade outlet online
supreme clothing uk
coach factory outlet
coach factory outlet
cheap jordan shoes
longchamp pliage
kate spade outlet store
michael kors outlet clearance
canada goose jackets
true religion jeans sale
canada goose outlet online
mlb jerseys wholesale
baltimore ravens jersey
coach factory outlet
michael kors outlet clearance
true religion outlet store
coach outlet store online
canada goose outlet store
swarovski jewellery
ugg boots on sale
canada goose coats
barbour mens jackets
kate spade
michael kors outlet
coach factory outlet
bulgari jewelry
christian louboutin sale
cheap oakley sunglasses
fitflops sandals
cheap jordan shoes
longchamp outlet online
chloe sunglasses
nhl jerseys wholesale
michael kors uk
coach factory outlet online
tory burch sandals
jordan shoes
polo ralph lauren outlet
lacoste outlet
coach outlet
nike outlet online
coach outlet online
michael kors outlet clearance
bape clothing

armani exchange
cheap jordan shoes
barbour jackets outlet
uggs outlet
polo ralph lauren
prada shoes on sale
uggs outlet
air jordan shoes
coach outlet store online
polo ralph lauren factory store
cheap jordans
michael kors outlet clearance
air jordan shoes
jordan shoes
ralph lauren
coach outlet online
cheap ugg boots
canada goose jackets
denver broncos jersey
uggs outlet
jimmy choo shoes
kate spade handbags
cheap jordans
ralph lauren polo
polo ralph lauren outlet online
fingerlings monkey
nike shoes on sale
carrera sunglasses
ugg boots clearance
michael kors outlet
canada goose jackets
pandora jewelry
champion clothing
canada goose outlet store
givenchy handbags

=====