Dağ bitkileri şifa kaynağı

Dağlarda kendiliğinden yetişen bitki ve otların birbirinden farklı birçok hastalığa iyi geldiği belirtiliyor. 100 gram kuşburnunda bir sandık portakala eşit C vitamini var

Dağlarda kendiliğinden yetişen ve birçok vatandaş tarafından bilinmeyen bitki ve ot türlerinin birbirinden farklı hastalıklara iyi geldiği belirtiliyor.

Bazı türleri vatandaşlar tarafından toplanarak evlerde marmelat ve çay olarak değerlendirilirken, özellikle fabrika ve bazı özel işletmelerde de işlenerek vatandaşa sunuluyor. Dikenli ve ısırgan oldukları için toplanmasında güçlük çekilen dağ bitkilerinin sofralara ise zenginlik kattığını belirten uzmanlar, özellikle bu mevsimde yani vücut direncinin en üst seviyede olması gereken dönemlerde bu tür gıdaların tüketilmesinin önemli olduğunu belirtti. Adına festivaller de düzenlenen bu tür bitkilerin ülkemiz ekonomisine de büyük katkılar sağladığının altını çizen uzmanlar, bölgedeki fabrikalarda birçok vatandaşın bu sayede iş sahibi olduğunu ifade etti.

DAĞLARDAN TOPLANAN BİTKİ VE OTLARIN FAYDALARI

Dağlardan toplanmasının zor olması sebebiyle fabrikaya vermeden daha çok evlerde değerlendirilen bitki ve otlardan bazılarının faydaları ise uzmanlar tarafından şu şekilde sıralanıyor:

➤ **Kuşburnu:** Kuşburnu şeker, organik asit ve C vitamini bakımından çok zengin. 100 gram kuşburnunda 130 - 2 bin mg C vitamini bulunur ki, bu oran bir sandık portakalda bulunan vitamin karşılığıdır. Hemoroit (Basur-mayasıl) tedavisinde faydalı olduğu belirtilirken, A ve E vitaminleri ile birlikte antioksidan etki göstererek kanser riskini önlediği kaydediliyor. Çok önemli bir gıda maddesi olan kuşburnu meyvesinden elde edilenler ise şöyle:

Meyve suyu, bebek maması, kuşburnu marmeladı, kuşburnu reçeli, kuşburnu çayı, gıda boyar madde, yağ, (güneş kremi, şampuan, nemlendirici gibi birçok kozmetik ürününde bu yağ kullanılıyor), gülsuyu ve gül yağı üretiminde katkı maddesi, C vitamini sandozu, karaciğer ilacı olmak üzere ecza sektöründe, yaygın olarak balık yemi ve kuş yemi üretiminde. Ayrıca hurda meyveleri C vitamini bolluğu sebebiyle özellikle Arap ülkelerinde satılıyor. Besin değeri yüksek at yemi olarak kullanılıyor. Deri sanayisinde sepi maddesi olarak kullanılmakta.

➤ **Kızılcık:** Ateşin düşürülmesinde, ağız paslanmasında, gazı önlemede, bağırsak yaralarında veya mideyi kuvvetlendirip ritmini düzenlemede kullanılıyor.

➤ **Böğürtlen:** Doğada en fazla antioksidan içe-

Sahte güneş gözlükleri göz sağlığını tehdit ediyor

Güneşin kendini göstermeye başlamasıyla güneş gözlüğü satışları artarken, piyasada satılan kalitesiz güneş gözlükleri göz sağlığına kalıcı zararlar verebiliyor. Göz hastalıkları uzmanı Opr. Dr. Perihan Dinç, güneşli havalarda güneşten yayılan ultraviyole ışınlarının retinaya zarar verdiğini belirterek, "Bu ışınlardan korunmak için vatandaşlar güneş gözlüğü takmalıdır. Ancak piyasada bulunan kalitesiz güneş gözlükleri göz sağlığına kalıcı zararlar verebiliyor" dedi. Opr. Dr Dinç, vatandaşların ucuzluğuna kanarak kalitesiz güneş gözlükleri almamasını söyledi.



Hurda gıdalar tehlike saçıyor

Hurda gıdaların kabızlıktan reflüye kadar birçok hastalığa sebep olduğunu belirten Ege Üniversitesi (EÜ) Tıp Fakültesi Çocuk Gastroenterelojı ve Beslenme Bilim Dalı Öğretim Üyesi Prof. Dr. Sema Aydoğdu, sağlıksız beslenmenin üretken bir nesil yaratmada çok önemli bir sorun olduğunu vurguladı. Aydoğdu, kola gibi gazlı içeceklerin içindeki yoğun kafein miktarından dolayı da B grubu vitamin eksikliğinin, hiperaktiviteye, uyku bozukluğuna, dikkat eksikliğine kadar birçok hastalığa sebep olduğunu söyledi.

Asitli içecekler dişlere zararlı

Aydın Ağız ve Diş Sağlığı Hastanesi Başhekimi Dr. Ersin Sancak, asitli içeceklerin tüketim oranının artmasıyla birlikte insanların dişlerini daha çabuk kaybetmeye başladığını belirterek, kola ve benzeri asitli içeceklerden uzak durulması gerektiğini söyledi. Sancak, sigara tiryakilerinin ve sürekli kola ve benzeri asitli içecek tüketen kişilerin dişlerini daha çabuk kaybettiğini söyledi. Ülkemizde koruyucu diş hekimliğinin bilinmediğini ve insanların sadece canları yandığı anda diş hekimine başvurduğunu kaydeden Sancak, "Koruyucu diş hekimliğinde önemli olan sağlıklıyken doktora gitmektir. Sonradan takılan hiçbir diş kesinlikle insanın kendi dişine benzemez" dedi.







ren meyve olan böğürtlenin, insan vücudunun ürettiği veya vücuda sonradan girerek kansere yol açan kanserojen maddeleri etkisiz hale getirdiği, kas hareketlerinin gerilemesini önleyip yaşlılığı geciktirtiği, cinsel gücü arttırdığı, basura iyi geldiği ve peklik sağladığı için iyi bir içecek olarak tavsiye ediliyor.

➤ **Isırgan otu:** Isırgan otu karaciğer ve safrakesesi hastalıklarında, dalak hastalıklarında, solunum sistemi balgamlanmasında, mide kramplarında ve ülserlerinde, bağırsak ülserlerinde ve akciğer hastalıklarında öncelikle öneriliyor. Dolaşım yetersizliğine bağlı ve diğer etkenlerden dolayı oluşan ödemlerin giderilmesine yardımcı olduğu kaydedilen ısırgan otunun, idrar yolu enfeksiyonlarının tedavisinde fayda sağladığı, alerjik reaksiyonları önlediği belirtiliyor.

➤ **Papatya:** Terletici, sakinleştirici ve kramp çözücü olarak bilinen papatya, özellikle mukoza iltihaplarında dezenfeksiyon ve iltihap kurutucu olarak kullanılıyor. İyi bir yatıştırıcı olarakda tavsiye edilen papatyanın, rahim şikayetlerinde, uykusuzluk, testis iltihabı, yüksek ateş, yara ve diş ağrılarının giderilmesine yardımcı olduğu kaydediliyor.

➤ **Rezene:** Midedeki gazı giderici, süt çoğaltıcı ve yatıştırıcı olarak çay veya toz halinde kullanılan rezene, boğmaca, dalak hastalıkları ve idrar zorluğunun dışında, kan çıbanı ve göz zaafiyetlerinde de kullanılıyor.

BAĞ VE BAHÇELERDE YETİŞEN MEYVELER DE SAĞLIK KAYNAĞI

Dağlarda yetişen bitki ve otların yanı sıra bağ ve bahçelerde yetiştirilen meyvelerin de insan sağlığı açısından büyük öneme sahip olduğunu belirten uzmanların bol bol tüketilmesini istedikleri meyveler ise şöyle:

➤ **Kayısı:** Kemik gelişiminde ve güçlenmesinde rol oynayan kayısı, kan üretimini artırıp, anemi riskini azaltırken, kalbin düzenli çalışmasını da sağlıyor.

➤ **Şeftali:** Antioksidan aktiviteli C vitamini içeriği ile toksit maddelerin vücuda vereceği zararları önlediği belirtilen şeftali, içeriğinde bulunan kalsiyum ve magnezyum da kemik gelişmesinde yardımcı oluyor. Gece körlüğünü önleyici özelliği bulunuyor.

➤ **Vişne:** Halsizlik, uykusuzluk, iştahsızlık ve dirençsizliği önlediği kaydedilen vişne, antioksidan aktiviteli C vitamini içeriği ile toksik maddelerin vücuda vereceği zararları önlerken, mide ve karaciğerlerin düzenli olarak çalışmasını yardımcı oluyor.

Bebekte işitme kaybına dikkat

Memorial Hastanesi Kulak Burun Boğaz Bölümü hekimleri, hamilelik sırasında ya da doğum sonrasında meydana gelen bazı durumların çocukta işitme kaybına neden olabileceğini belirtiyor. Hamilelik sırasında annenin kızamıkçık, viral bir enfeksiyon ve grip geçirmesinin ya da alkollü içecek kullanmasının çocukta işitme kaybına sebep olabileceğini bildiren hekimler, doğumdan ilk 28 güne kadarki risk faktörlerini, "Doğumdaki kilonun bin 600 gramdan düşük, yüz ve kulakların görüntüsünün farklı olması, bebeğin doğumda sarılık olması ve kan değişimi uygulanması, yeni doğan yoğun bakım ünitesinde 5 günden fazla kalması, damardan iğneyle antibiyotik alması, menenjit geçirmesi" şeklinde sıralıyor.

Çocukların yanında ilaç almayın

Esenler Hayat Hastanesi Çocuk Sağlığı Uzmanı Dr. Bülent Erbarut, anne ve babalara bazı uyarılarda bulundu. Özellikle bir yaş civarındaki çocukların büyükleri taklit ettiklerine dikkat çeken Erbarut, bu nedenle küçük yaştaki çocukların yanında ilaç yutulmaması gerektiğini söyledi. Erbarut, ilaçların ambalajlarından çıkarıldıktan hemen sonra alınması ve tekrar çocukların ulaşamayacağı bir yere konulması gerektiğini kaydetti.



Çocuğunuza zaman ayırın

Uzmanlar, anne ve babaların çocuklarına yeterli zaman ayırmamasının çocukta başta özgüven olmak üzere birçok psikolojik soruna neden olabileceği konusunda uyarıyor. Gaziosmanpaşa Üniversitesi (GOÜ) Tıp Fakültesi Çocuk Sağlığı ve Hastalıkları Anabilim Dalı Başkanı Doç Dr. Musa Kazım Çağlar, anne ve babanın çocuğuyla daha çok zaman geçirmesinin, çocuğun kendisini daha rahat ifade etmesi ve ailesiyle yakınlaşmasını sağlayacağını, aksi durumda ise tam tersi psikolojik sorunların yaşanabileceğini söyledi. Çağlar, çocukların anne ve babalarının ilgi ve sevgisine gereksinimleri olduğunu ve bu sevgi ve ilgi sayesinde yaşama daha olumlu ve mutlu baktıklarını belirtti.