

KARAHİNDİBA (*Taraxacum Officinale*)



Önce topluca birçok sarı küçük çiçekten oluşan bir çiçek kafası oluşur . Çiçeklenme bittikten sonra kafa kafası kurur , çiçeği düşer ve beyaz – uçuşan tüysü bir tohum kafası oluşur. Tohumlar rüzgar ile dağılır.

Hem kök , hem de yeşillikleri sağlığa yararlıdır ve çayından besleyici salatalara kadar birçok şekilde kullanılabilir.

Karahindiba Kökü :

Genellikle toz haline getirilip kavrulur kahve yerine veya çay içine katılarak tüketilir.

Özellikle **cilt ve kolon (kalın bağırsak) kanserleri** başta olmak üzere lösemi , pankreas kanseri , meme kanseri ve prostat kanserinde iyi bir kanser hücresi öldürücü etkiye sahiptir , destekleyicidir.

Kolesterol düşürücü etkisi dolayısıyla damar sertliğinin önlenmesinde faydalıdır , dolayısıyla **kalp damar sistemi hastalıklarında koruyucu etkileri vardır.**

Antioksidan bileşikler açısından zengindir.

Karaciğer sağlığını korumada etkilidir.

Özellikle gıda kaynaklı bakteriyel enfeksiyonlarda etkilidir.

Yatıştırıcı özelliği vardır , stres –depresyon , yorgunluğa iyi gelir.

Karahindiba Yeşilleri (Yaprakları) :

Buğulama , soteleme şeklinde pişirilerek veya çiğ olarak salatalarda veya direk tüketilebilir.Genç yaprakları daha az acıdır , daha faydalıdır. Genç bitkilerin yaprakları tercih edilmelidir.

Yüksek oranda A Vitamini içeriği (Bir fincanda günlük gereksinimin % 112 si kadar A Vitamini bulunur) dolayısıyla göz sağlığında çok önemlidir.

Doğal diüretiktir (idrar sökücü)

Yüksek oranda lif içeriği ve düşük kalori dolayısıyla kilo kaybına yardımcıdır.

Kan yağlarını (Trigliserit) ve kolesterol düşürücü etkisi vardır.

Antioksidan etkilidir.

Antienflamaruar (İltihap / hasar) giderici özelliği vardır.

Karaciğer koruyucudur.

Sindirim Sistemini düzenler.

A-C-E- K Vitaminleri ,Kalsiyum , Demir , Manganez , Protein , Lif , Karbonhidrat açısından zengindir.
Bir Fincan doğranmış karahindibada günlük K Vitaminin % 535 i , A Vitaminin % 112 si bulunur. Az miktarda da B Vitaminleri , Magnezyum , Potasyum , Fosfor , Çinko ve Bakır içerir.

Karahindibadan ekstrakte edilmiş doğal içerikli kapsül / tablet ürünler de kullanılabilir.

Antidotu K Vitamini olan kan sulandırıcı (Örneğin Warfarin) kullananlarda kullananlarda dikkatli kullanılmalıdır veya kullanılacaksa INR isimli kan tahlili sonucuna göre kullanılmalıdır.

Papatya , Devedikeni , Enginar gibi aynı aileye mensup bitkilere karşı allerjisi olanlar kullanmamalıdır.

Karahindiba Çayı hazırlanışı :

4 Su bardağı kaynayan su üzerine 6 çorba kaşığı kurutulmuş karahindiba kökü eklenip birlikte 20 dk kaynatılır. Bu karışım üzerine 6 çorba kaşığı kadar taze / kurutulmuş karahindiba yaprağı eklenir , ağzı kapalı bir kaptaki hep birlikte 15 dakika kadar demlenir.

Bu şekilde elde edilen çay günde 2-4 fincan olarak tüketilir. Ilık / Soğuk tüketilebilir.

Arzu edilirse karanfil / tarçın / rezene tohumu / zencefil kökü nden bir tutam eklenip fincana eklenebilir.