

SUMAK

(Rhus Angustifolia)



Çalı görünümünde , bitkisinin meyvesi küre biçiminde, kırmızimsı, ekşi lezzette olur. Uygun yöntemlerle kurutulduktan sonra, sofr tuzuyla karıştırılıp öğütülür ve baharat olarak kullanılan "sumak" elde edilir.

Antienflamatuar (İltihap / hasar giderici) özelliği vardır. Ağrı kesici ve ateş düşürücü özelliği vardır.

Antimikrobiktir. **Grip ve soğuk algınlıkları başta olmak üzere vücutta görülebilen enfeksiyon hastalıklarıyla savaşma gücünü artırır.** Enfeksiyon hastalıklarının daha hafif şekilde atlatılmasını sağlar.

Güçlü bir antioksidandır. Bu sayede vücutta dolaşan serbest radikalleri indirger ve oksidatif stres düzeyini düşürür. Yol açtığı bu olumlu etki sayesinde **hücrelerin kanserleşmesini önleyerek tüm kanser türlerine karşı koruyucu etki sağlar.** Ayrıca antioksidan etkisi sayesinde kalp ve damar hastalıkları başta olmak üzere birçok kronik hastalık türüne yakalanma olasılığını da önemli ölçüde düşürür.

Vitaminler ve mineraller açısından zengindir. Özellikle C Vitamini açısından zengin olması dolayısıyla **bağışıklık Sistemini güçlendirir.**

Kan şekerini düzenleyici etkisi vardır. Ayrıca şeker hastalığına bağlı istenmeyen durumların (komplikasyonların) ortaya çıkmasını engelleyici etkisi vardır.

Kolesterol düşürücü etkisi vardır. Böylelikle **kalp damar sağlığının korunmasında ve damar sertliği (ateroskleroz) önleyici etkisi olur.** Koroner Arter Hastalığına karşı koruyucudur.

İdrar söktürücü etkisi vardır (Diüretiktir). Böylece idrar yolu enfeksiyonlarına karşı koruyucu , tansiyon düşürücü , idrar yolu ile atılan toksinlerin atılmasını sağlayıcı etki gösterir.

Kadınlarda adet sancılarını azaltır. Adet dönemlerinde bir baharat şeklinde yemeklerle birlikte, yoğurtla karıştırarak veya sumak çayı şeklinde hazırlanarak tüketilebilir.

Emziren annelerde , anne sütünü arttırıcı etki gösterir.

Hazmı kolaylaştırır, hazımsızlığı ve iştahsızlığı giderir. İshali keser. İştah açıcı bir baharattır.

Damarları büzererek (Vazokonstruksiyon) kanamayı durdurmaya yardımcı olur.