

# YOĞURT OTU (Gallium Aparine)



Yapışkan otu, kazotu, sünnetlik otu ve çoban süzeği gibi isimlerle de bilinir.

**En güçlü formu , taze formudur.**

**İdrar sökürücüdür. Bu özelliği dolayısıyla vücutta ödem sökücüdür.**

Astrenjan (Canlı dokuda büzülme üreten, kan, mukus, ishal ve benzerlerinin deşarjlarını ve salgıların akışını azaltan ) bir bitkidir.

Cilt sağlığında etkilidir. Cilt yaralarının iyileşmesine ciddi katkısı vardır. Yaşlanma karşıtı bir etki oluşturarak cilde elastikiyet kazandırır, var olan kırışıklıkların görünümünün iyileşmesine katkısı vardır.

Tonik bir bitkidir ( Yüksek oranda kinin isimli madde içerir ).Lenfatik sistemin etkili toniğidir.

İçerdiği kinin maddesi dolayısıyla ; Antimikrobik etkilidir, iştah açıcı , kalp sağlığında etkilidir.

Antienflamatuar etkilidir.

Antienflamatuar ve antimikrobik etkisi ile iltihap gidericidir, ateş ve ağrı kontrolünde faydalıdır. Romatizmal ağrılara iyi gelir.

Çayıyla gargara yapıldığında boğaz ve ağız yaralarına, ağız ve ses tellerinde oluşan ödeme iyi gelir.

Antioksidan özellikleri bulunduğundan vücudun serbest radikallerden temizlenmesine destek olur.

Hücreler arasındaki sıvıda biriken toksinlerin temizlenmesini sağlar.

Kronik sindirim problemlerine bağlı bağırsak ve karaciğerin etrafında biriken toksinlerin atılmasına ve lenfatik sistemin desteklenmesinde etkilidir.

**Antikanser bir bitkidir.**Bütün kanser türlerinin destek tedavisinde önemli yeri vardır.

Safra Kesesi taşlarının oluşumunu engellemede faydalıdır.

Tiroid fonksiyon bozukluęa baęlı hipotiroidi de ve Hashimoto Tiroidit te etkilidir.

Böbreęin sağlıklı çalışmasında yardımcıdır. Böbrek yetmezliğinde rahatlıkla kullanılabilir.

**Çay hazırlanışı :** Kurutulmuş olarak aktarlardan ya da taze toplanmış olarak elde ettiğiniz yoğurt otunun çayı hazırlanabilir : 1 su bardağı kaynar suyun içine 1 çay kaşığı yoğurt otu atılır ve bu şekilde yaklaşık 3-5 dakika demlenmesini beklenir. Ardından süzülür, içindeki yoğurt otları ayrı bir yere çıkarılır ve elde edilen çay içilir. Günde 2 bardağa kadar içilebilir.

**Cilt sorunları için :** Yukarıdaki tarifi uygulayarak yoğurt otu çayı elde edilir. Ardından en az oda sıcaklığına gelecek kadar soğutulur. Soęuyan bu çay cilde uygulanmak istenen bölgelere bir pamuk yardımıyla uygulanır ve bu şekilde en az 30 dakika kadar bekletip durulur. Özellikle taze yoğurt otu ile hazırlanmış çay cilde uygulandığında cildin daha gergin ,sıkı ve parlak hale geldiği görülür.

**Yoğurt Otu kürü :** Kaynayan 1,5 su bardağı suya 1 tatlı kaşığı yoğurt otu ( veya taze ise 2 tutam yoğurt otu )ilave edip 6 dk kadar kaynatılır. İliyınca sabah kahvaltıdan sonra ve akşam yatarken gargara yapılır. Bu ; özellikle aft a ve tiroid sorunlarına karşı kullanılır. Tiroid sorununda akşam gargara yaptıktan sonra yaklaşık yarım bardak kadar yavaşıya içilir. Bu uygulamaya 1 hafta boyunca hergün devam edilir. 1 hafta sonunda 3 günde bir olacak şekilde toplam 1 ay uygulanır. Ara verilir. Gereğinde tekrar aynı şekilde kür tekrarlanabilir.