

PULMOTEK EĞİTİM NOTU

- **Pulmotek Nasıl Etki Eder?**
 1. **Öksürüğü rahatlatır.**
 2. **Boğaz tahrişini engeller.**
 3. **Balgamın atılmasını kolaylaştırır.**
- **Pulmotek 5 ana bileşenden oluşur;**
 1. **Kekik Ekstresi**
 2. **Sinirliot Ekstresi**
 3. **Mürver Ekstresi**
 4. **Fesleğen Elkstresi**
 5. **Bal**

%100 doğal içeriklerden oluşan Pulmotek, hem kuru hem de balgamlı öksürüğün belirtileri ile mücadele eden bitki özleri karışımı içerir. Öksürüğün sebep olduğu tahrişe karşı doğal bir şekilde etki gösterirken, aynı zamanda balgamın solunum yollarından öksürükle beraber daha kolay atılmasını sağlayan kayganlaştırıcı bir etkiye de sahiptir.

Kekik (Thymus vulgaris) türkiye için bir baharattan daha fazlasıdır ve son derece uzun bir kullanım geçmişine sahiptir. Yunanlılar, Romalılar ve Mısırlılar bile bitkiyi tapınaklar gibi önemli yerlerde yaktılar çünkü dumandaki yağlar antimikrobiyal veya arındırıcı özelliklere sahiptir. Kekik ayrıca balgam söktürücü özellikleri nedeniyle tıkanıklık ve göğüs soğuk algınlığı için iyi çalıştığı bilinmektedir.

Bu bileşenleri tek tek inceleyecek olursak;



1. KEKİK ; (THYMUS VULGARIS)

Nane ailesinden olduğu bilinen kekik, şifa deposu olan bir ot türüdür. Kullanımı çok eskiye dayanan kekik ılıman bölgelere özgü yetişen bir bitkidir. Sağlığımız için gerekli vitaminleri barındıran kekik çok çeşitli alanlarda da kullanılabilir.

İçerdiği bileşenler sayesinde boğaz ağrısına iyi gelen kekik çayı, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolu hastalıklarına iyi gelir. Kekik çok iyi bir demir kaynağıdır. Demir, vücuttaki kırmızı kan hücrelerinin büyümesi ve gelişmesi için hayati önem taşır.

Genel soğuk algınlığı veya grip semptomları ile mücadele derken alınan desteğin antiviral ve antibakteriyel özelliklere sahip olması önemlidir. Kekik harika bir C ve A vitamini kaynağı olduğu göz önüne alındığında, soğuk algınlığını önlemeye çalışmak veya tam bir saldırı ile savaşmaya yardımcı olmak için mükemmel bir seçimdir.

Kekiğin bazı sağlık yararlarına detaylı bir göz atalım...

- **Görme yeteneğini artırmaya yardımcı olur**

Kekik, yağda çözünen bir vitamin ve bir antioksidan olan A vitamini açısından zengindir. Sağlıklı bir mukus zarını ve cildini desteklemek ve korumak için gereklidir. Böylece kekik daha iyi görmeyi teşvik eder.

- **Soğuk algnılığı, öksürük ve boğaz ağrısını tedavi eder**

Kekik, antiseptik ve antibiyotik özelliklere sahip olup, soğuk algnılığı ve öksürük için mükemmel bir ilaçtır. Kekik ayrıca bronşit tedavisinde de kullanılır. Kekik yağı en güçlü doğal antimikrobiyalardan biridir, bu nedenle boğaz ağrısının tedavisinde yaygın olarak kullanılır. Karvakrol içeriği, boğaz ağrısı için en önemli esansiyel yağlardan biri olmasının başlıca nedenidir.

- **Akne tedavisinde kullanılabilir**

Kekik mükemmel antibakteriyel özelliklere sahiptir, bu nedenle akneye neden olan bakterilerle savaşmada çok etkilidir. Kekik, çeşitli cilt problemlerine neden olan bakterileri ortadan kaldırarak cilt sağlığını korumaya yardımcı olur. Kekik esansiyel yağ su ile seyreltilebilir ve olgun cildi sıkılaştırmak için bir toner olarak kullanılabilir.

- **Saç büyümesini destekler**

Saç foliküllerine besinlerin verilmesi saç büyümesi için hayati önem taşır. Kekik kafa derisinde kan dolaşımını artırarak saçların büyümesine yardımcı olur. Kekik esansiyel yağ veya kekik içeren bir karışımın uygulanması, temel besin maddelerinin saç derisine verilmesini kolaylaştırır, böylece saç büyümesini teşvik eder. Kekik ayrıca saç dökülmesini ve saçın incelmelerini önler ve aynı zamanda antibakteriyel özelliklerinden dolayı kepek tedavisinde de etkilidir.

- **Solunum bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur**

Kekiğin antiseptik ve antibiyotik özellikleri, öksürük ve bronşit gibi solunum ve soğuk algnılığı ve boğaz ağrısı gibi solunum yolları için etkili bir ilaçtır. Kekiğin bronşit tedavisinde çok etkili olduğu kanıtlanmıştır.

- **Kemikleri sağlıklı tutar**

Kekik, K vitamini ve mükemmel bir demir, kalsiyum ve manganez kaynağıdır. Bu mineraller kemik sağlığında önemli bir rol oynar, uygun kemik büyümesini ve gelişimini destekler ve kemik bozuklukları riskini azaltır. Böylece kekik güçlü, sağlıklı kemiklerin korunmasında ve kemik hastalıklarının önlenmesinde yardımcı olur.

- **Kardiyovasküler hastalıkların önlenmesine yardımcı olur**

Kekiğin anti-inflamatuar ve anti-oksidan özelliklerinin kombinasyonu, kardiyovasküler hastalıkların ana nedeni olan kronik inflamasyonun önlenmesine yardımcı olur. Özellikle kekik yağı, kalp sağlığını geliştiren anti-spazmodik özellikleriyle bilinir. Kalp kapakçıklarının düzgün çalışmasını sağlar. Damarları ve atardamarları rahatlatır, kan basıncını düşürür ve kalbi güçlendirir.

- **Kan basıncını kontrol etmeye yardımcı olur**

Kekik yaprakları, kalp atış hızını ve kan basıncını kontrol etmede yardımcı olan hücre ve vücut sıvılarının önemli bir bileşeni olan potasyum açısından zengindir. Kekik ekstrelerinin hipertansiyonu içeren durumlarda kan basıncını düşürdüğu de bilinmektedir.

- **Kas kramplarını tedavi eder**

Kekik, menstrüel krampların ve vücuttaki diğer spazm formlarının tedavisinde çok etkili olan mükemmel anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Kekik çayı kadınlarda PMS tedavisinde sıklıkla önerilmektedir.

- **Mükemmel anti-bakteriyel özelliklere sahiptir**

Kekik, anti-bakteriyel özelliklere sahiptir, bu nedenle, genellikle, E.coli gibi bakteriler ve mantarların neden olduğu enfeksiyonlara ve hastalıklara karşı savaşmak için kullanılır. Çalışmalar kekik esansiyel yağının, farklı bakteri türlerine karşı antibiyotik dirençli suşlara karşı savaşma gücüne sahip olduğunu bulmuştur. Vücudun içinde ve dışında bakterileri öldürebilir. Ayrıca kekik çayı da cildi ve diğer yüzeyleri dezenfekte etmek için kullanılır.

- **Anemiyi önler**

Kekik çok iyi bir demir kaynağıdır. Demir, vücuttaki kırmızı kan hücrelerinin büyümesi ve gelişmesi için hayati önem taşır. Demir eksikliği anemiyeye neden olabileceğinden, günlük diyetinizde kekik içeren anemi önlenmesine yardımcı olabilir.

- **Soğuk Algınlığı ve gripte kullanılır**

Kekik içerisindeki temel yağlar sayesinde yüksek miktarda antibakteriyel özelliklere sahiptir. Zatürre ve ishal gibi hastalıklara sebep olan e.coli bakterisiyle savaşır. Soğuk algınlığınız varsa kekik çayı tüketebilirsiniz. Aynı zamanda soğuk kekik çayı ile gargara yapmak boğazınıza iyi gelecektir.

Nezle ve grip olduysanız kekik çayı terlemenize ve vücudunuzdaki toksit maddeleri dışarı atmanıza yardımcı olur. Kekik içerisindeki aktif bileşen timol sayesinde bağışıklık sistemini düzenler. Her gün 1 bardak kekik çayı vücudunuzun bakteri, virus ve mantarlarla savaşmasına yardımcı olur.

Araştırmalara göre ;

- Kekik Çayının Olası Yan Etkileri
- Kekiğin her şekilde tüketimi güvenli olsa da sebep olabileceği alerjik reaksiyonlar konusunda dikkatli olunmalıdır.
- Hamile kadınların kekik çayı tüketmesi düşük tehlikesi yaşamalarına sebep olabilir.
- Emzikli kadınlar için herhangi bir çalışma ve bulgu olmadığından tüketimi önerilmez.
- Kekik çayını düzenli olarak tüketmeye başlamadan önce mutlaka doktorunuza danışmalısınız.



2. SİNİRLİOT; (PLANTAGO LANCEOLATA)

Sinirli otun bilinen 260 türü mevcuttur ve bunlardan en çok Sivri Sinirli ot; P. Lanceolata L. ve Büyük Sinirli ot; P.major L. tedavide kullanılır. Eskiden Çinliler Verem'e, Büyük İskender baş ağrısına, Romalılar, yaralara ve Türkler öksürüğe karşı kullanmışlardır. Vatanının neresi olduğu konusunda kesin bir bilgi yoktur ve günümüzde Avrupa, Asya ve Kuzey Amerikanın ılıman bölgelerinde yabani olarak yetişir. Sinirli ot, öksürük kesici, balgam söktürücü, göğüs yumuşatıcı ve ağrı kesici özellikleri ile pek çok rahatsızlığın tedavisine yardımcı olur. Otsu ve hatta bazıları yabani olarak kabul edilen küçük bitkilerdir. Dar yapraklı bu ot, uzun ve bir noktada sivrilen mızraksı yapraklara sahiptir. İsmi, Latince ayak tabanı anlamına gelen 'planta'dan gelmektedir, çünkü uzun yıllar boyunca yürüyüşçüler ayak yaralanmalarını iyileştirmek için kullanmıştır.

Bal ile beraber solunum yolları mukozasında film tabakası oluşturarak kuru öksürüğün giderilmesine de yardımcı olur. Bileşenler mukozayı kaplayan film tabakası oluştururlar. Ayrıca nemlendirici ve yumuşatıcı özelliklere sahiptirler.

Araştırmalar:

Son yıllarda Sinirli ot Ekstresi veya şurubu ile Nefes yolları hastaları üzerinde Kliniklerde tedavi denemeleri yapılmaya başlanmıştır. Bu deneylerde Sinirli ot ekstre veya şuruplarının Tahrişli Öksürük, Bronşit ve Nefes yolları Enfeksiyonunu iyileştirdiği görülmüştür.

Sinirli ot Şurubu ile 326 Nefes yolları rahatsızlıkları olan hastalar üzerinde tedavi denemesi yapılmıştır. Bu hastalardan % 35'i Nefes yolları enfeksiyonu, % 30 Bronşitli ve % 20 si Tahrişli Öksürükten rahatsız olan kişiler üzerinde 3-14 gün süren tedavi denemesi yapılmış. Hastaların % 92' si bu şurubun Kimyasal ilaçlara göre aynı oranda iyi veya daha iyi olduğu kanaatine varılmıştır. Hastalar ilaç üzerinde % 21 çok iyi, %62 iyi, % 4 orta, %' 3 az etkili ve % 10' u çok az etki demişlerdir.

Sinirli otun birleşimindeki Aucubin, β – Glukozidazlar enzimi tarafından parçalanarak Aucubigenin ve Glikoza ayrılır ve ortaya çıkan Aucubigenin antibakteriel bir özelliğe sahip olduğundan mikropları yok eder. Yapılan bir dizine araştırma da Sinirli ot ekstresi kaynatıldığında β – Glukozidazenzimi etkisiz hale gelmekte ve Aucubine parçalamakta ve Sinirli ot ekstresi etkisini büyük oranda yitirmektedir. Şurup veya ekstreye %2 oranında β – Glukozidazenzimler katıldığında ekstreye veya Şurup çok aktifleşmektedir. Bu nedenle Sinirli ot yaprağı, ekstresi veya şurubu kaynatılmamalıdır.

Sinirli ot bir yandan müsilaj, diğer yandan Silisikasit, ayrıca Fridoit glikozitler ve de Feniletanoit içermesi bu bitkiye çok farklı özellikler kazandırır. Müsilaj Mukozayı (sümüksü iç deriyi) korucu ve balgam söktürücü etki gösterirken, Silisikasit içeren bitkiler (Kuşekmeği, Atkuyruğu otu, Sinirli ot ve Kedi başı otu) eskiden vereme karşı kullanılmıştır ve de ividoitler ile Fenil etanoitlerin anibiyotik ve antiviral olduğu da yapılan araştırmalarla belgelenmiştir.



3. KUTSAL FESLEĞEN; (TULSİ)

Tulsi, ılık ve nemli bölgelerde vahşi doğada yetişen bir çalıdır. Yıllık yaşam döngüsüne sahip orta boy bir bitkidir.

Tulsi'nin Sağlığa Faydaları;

- Bağıışıklık artırıcı – Tulsi, vücudun bağıışıklığını arttırmak için çok yararlıdır. Vücutta herhangi bir yabancı istilası durumunda antikor üretimini teşvik etmeye yardımcı olur. Ayrıca enfeksiyonlar ve antijenlerle savaşan T yardımcı hücrelerinin üretimini artırmaya yardımcı olur.
- Sinir bozukluğu – güçlü bir sinir toniğidir. Sinir sistemini güçlendirir ve sinir sistemimiz tarafından kontrol edilen vücudun tüm aktivitelerini kontrol etmeye yardımcı olur. Felç ve Parkinson gibi hastalıklar bu bitkinin uygun kullanımı ile tedavi edilebilir. Beynin işleyişini geliştirir ve zihinsel konsantrasyonu artırır.
- Ateş ve soğuk – kutsal fesleğen vücut sıcaklığını normale döndürmede yardımcı olur. Grip, yani soğuk algınlığı tedavisinde de etkilidir. Bildiğimiz gibi soğuk, vücudumuzdaki enfeksiyondan kaynaklanır. Enfeksiyondan kaçınmaya yardımcı olur ve ayrıca enfeksiyonları en iyi şekilde ele almak için vücudumuzun iç gücünü artırır. Öksürük – Tulsi veya kutsal fesleğen, öksürük ile ilgili ilaçlarda kullanılan en yaygın bitkilerden biridir. Boğazını yatıştırır ve ayrıca boğaz ve solunum yollarındaki enfeksiyonu engellemeye yardımcı olur. Aynı zamanda astım tedavisinde çok etkilidir ve astımlı koşullarda iyi sonuçlar verdiği bilinmektedir. Solunum yolunu temizlemek için mukusun çıkarılmasına yardımcı olur. Ayrıca bronşit ve diğer solunum bozukluklarının tedavisinde yardımcı olur.
- Boğaz ağrısı – Tulsi ayrıca boğaz ağrısından kurtulmada iyidir. Suda kaynatılmış Tulsi yaprakları boğaz ağrısının tedavisinde çok faydalıdır.
- Solunum bozukluğu – Tulsi, solunum bozukluklarında sadece tercih edilen ilaçtır. Tulsi yapraklı bal, boğaz ve solunum rahatsızlıklarını desteklemek için mükemmel bir ilaçtır.
- Böbrek taşı – kutsal fesleğen böbrek rahatsızlıklarını stabilize etmede etkilidir. Kutsal fesleğen suyu böbrek taşlarının tedavisinde oldukça etkilidir ve ayrıca böbrekteki taşın parçalanmasına yardımcı olur. Kırık taşlar idrar yolundan idrar yoluyla atılır.
- Kalp sorunları – Tulsi, kalp ile ilgili problemlerde oldukça faydalıdır ve kalp kasını güçlendirir. Kan dolaşımını iyileştirir ve vücuttaki kolesterol seviyesini düşürür.

- Gerginlikler ve stres – stresden kurtulmaya yardımcı olan en iyi Adaptöjenik ajanlardan biridir. Ayrıca vücuttaki serbest radikal oluşumunu ve beyindeki stresden kurtulmayı önler. En iyi antioksidan ajanlardan biridir.
 - Oral enfeksiyon – ayrıca özellikle ağız boşluğunun enfeksiyonlarının tedavisinde de faydalıdır. Tulsı sadece vücuttaki enfeksiyonu azaltmakla kalmaz, aynı zamanda dişeti tonlamasına yardımcı olur ve vücuttaki hijyenik durumu korur. Ağız ülserlerinden kurtulmada da faydalıdır.
 - Böcek sokması – tel ısırığının acısından kurtulmaya yardımcı olur ve iltihabı azaltır.
 - Diş problemleri – diş etlerini güçlendirir ve içlerinde boşluk ve plak oluşumunu önler.
 - Baş ağrısı – iyi bir analjeziktir ve migren ve baş ağrısı gibi durumlardan kurtulmaya yardımcı olur.
 - Gözlerle ilgili sorunlar – vizyonu geliştirir ve ayrıca gözlerin sıkışmasına yardımcı olur. Kutsal fesleğen, gözlerin normal işleyişine yardımcı olan optimum A vitamini seviyesini içerir. İçlerinde herhangi bir enfeksiyondan kaçınmak için kutsal fesleğen suyu da gözlerle konur.



4. MÜRVER; (SAMBUCUS NIGRA)

Mürver, meyveli çalı cinsi şifalı bir bitkidir, halk arasında terleme çayı ve patlangıç olarak da bilinir. Çiçeği, meyvesi, sürgünleri gibi odunu da çok değerlidir. Meyvelerinin yüksek antioksidan özelliği vardır ve lezzetlidir. Tek bir porsiyon mürver, bir kişinin günlük lif ve A vitamini ihtiyacının %40'ını karşılar. Ayrıca enfeksiyonla savaşmakta çok etkili olan C vitamini ihtiyacının %87'sini karşılar.

Mürverdeki diğer önemli bileşenler arasında demir (günlük değer %13'ü), potasyum, B6 vitamini ve çok sayıda betakaroten bulunur.

Boğaz ağrısı, öksürük, soğuk algınlığı, grip, bronşit veya solunum sistemini sorunları olduğunda, mürver suyu en iyi koruyucu ve şifa verici bitkidir. Birçok öksürük şurubu, (antosyaninler gibi biyoflavonoidler) iltihap ve tahrişleri yatıştırır ve aynı zamanda salgı bezleri içinde yabancı ajanları tutabilen balgam söktürücü özelliğe sahiptir. Mürver suyunu, astımlı hastalar için de tavsiye edilmektedir.

Mürver bağışıklık sistemini güçlendirir. Mürverin insan bağışıklık sistemine olumlu etkileriyle ilgili çok sayıda bilimsel araştırma yapılmıştır. Vücudun direncini arttırdığı ve hastalıklardan koruduğu kanıtlanmıştır. Mürverin içeriğinde bulunan bazı antibakteriyel ve anti-enfeksiyöz maddelerin grip ve soğuk algınlığından koruduğu saptanmıştır.



5. **BAL;**

Bal, arılar tarafından üretilen lezzetli bir tattır. Bal, antik çağlardan beri tüketilmektedir. İnsanlar 8.000 yıldan uzun süredir kovanlarda bal üretmektedirler. Günümüzde balın sağlığa faydaları ve besleyici özelliği bilinmektedir. Balın sağlığa faydalarının ve besleyici etkilerinin yanı sıra; inatçı öksürüğe karşı merhem etkisi ve rahatlatıcı özelliği vardır.

Bal bir çok bitkisel öksürük reçetesinde geçmektedir. Sinirli ot ile birlikte kullanıldığında mukoza üzerinde bir tabaka oluşturarak kayganlaşmayı sağlar ve biriken balgamın atılmasına yardımcı olur.

Öksürük ile ilgili rahatsızlıklarda balın rahatlatıcı ve ısıtıcı etkisi ile kullanılan diğer etkin maddelerin solunum yollarındaki etkileri güçlenmektedir.

Ürün pozolojisi

4-10 yaş grubu çocuklar için 3x1 ölçek (5ml)

11 yaş üstü ve yetişkinler için 3x2 ölçek (10ml)

Kullanılması tavsiye edilir.