

Pulsatilla vulgaris Miller
(*Anemone pulsatilla* L.)
(Ranunculaceae) (Pulsatilla)

- Doğu Avrupa'da yetişir.
- **Kurutulmuş** toprak üstü kısımları tedavide kullanılır.
- Menstrual krampların önlenmesinde kull.
- Dekoksiyon, infüzyon, sıvı ekstre ve tentürü hazırlanır.
- **LAKRIMA ®** diye kombine müstahzarı var.

Achillea millefolium L.

(Compositae) (Civanperçemi)

(Yarrow)

- Kurutulmuş çiçekli ve yapraklı dalları kullanılır.
- 10-100 cm yükseklikte, çok yıllık, otsu bitki
- Kuzey ve Doğu Anadoluda yaygındır.
- Parçalı yaprakları vardır.
- Çiçek durumunda 50-150 kapitulum vardır.
- Kuvvetli kokusu, acı lezzeti vardır.
- Herbası mavi renkte UY (%0.2-0.4) taşır.
- UY'ında azulen, limonen, borneol, pinen vardır.

Achillea millefolium L.

(Compositae) (Civanperçemi)

(Yarrow)

- Dahilen %5'lik infüzyonu günde 2- 3 bardak içilerek menstrual ağrıları dindirmek ve adet söktürmek için kullanılır.
- Türkiye'de 40 kadar *Achillea* türü olup çoğu tedavide kullanılır.
- Taze yaprak ve çiçeklerinden haricen kullanılmak üzere banyolar hazırlanır. İnfüzyon da hazırlanır.
- Dahilen kapsül, kurutulmuş çiçek ve yaprak infüzyonu, taze bitki özsuyu, ekstresi, çayları, tentürü kullanılır.
- **PREMENS®** (KOMBİNE- 20 mg civanperçemi), **ALASENN®** kombine müstahzarları.

Alchemilla xanthochlora (Rosaceae) (Lady's Mantle)

- Kuzey Amerika, Avrupa ve Asya'da yetişen açık yeşil renkte rozet yaprakları olan çok yıllık bitkidir.
- Çiçekleri ve taban yaprakları tedavide kullanılır.
- Haricen vaginal ateş tedavisinde kullanılır.
- Dahilen kullanımında kuru herba, infüzyon, tentür hazırlanır.
- Haricen kullanımında dekoksiyon, dilüe ekstre ve banyoları hazırlanır.
- Herbadan hazırlanan ekstrelerin menstrual siklusta hem kanamayı azalttığı hem de süreyi kısalttığı görülmüştür.

Piper methysticum (Piperaceae) (KAVA)

- Güney Pasifik'te yetişen bitki olup toprak altında büyük kökleri vardır.
- Menopozda ve menstrual rahatsızlıklarda dekoksasyon halinde kullanılır.
- Kapsül, dekoksasyon, ekstre şeklinde hazırlanır.
- Köklerinde “KAVALAKTON” bulunmuştur.
- Yüksek dozda ve sık olarak kullanımında “**kavaisizm**” ve “**kava dermati**” denilen gözlerde kızarıklık, deri ve saçta sararma görülür. Bu da bitkide bulunan pigmentlerden olduğu düşünülmektedir.
- **KAVA®** kapsül

Jasminum grandiflorum L. (Oleaceae)

- Vatanı Hindistan dağlarıdır.
- Çin ve Batı Asya'da yetişir. Akdeniz ülkelerinde de kültürü yapılır.
- Ülkemizde UY eldesi için yetiştirilir.
- Taze çiçeklerinden hazırlanan infüzyonu ve sadece haricen kullanılmak üzere yağı hazırlanır.
- FDA tarafından onaylı olup özellikle emzirme döneminde kullanılması tavsiye edilmiştir.

Valeriana officinalis L. (Valerianaceae)

- Kurutulmuş kök ve rizomları tedavide kullanılır.
- 1,5 m yükseklikte, beyaz çiçekli, çok yıllık ve otsu bir bitkidir.
- Dünyada 200 türü, ülkemizde de 10 türü vardır.
- % 0,5-2 UY taşır.
- Taze kökleri iridoit yapısında olan valepotriatlar taşır.
- Eski çağlardan beri SSS sedatifi olarak kullanılır.
- Günümüzde özellikle PMS'den kaynaklanan anksiyete veya depresyonda kullanılır.
- Alman Komisyon E monografında da yer alır.
- % 2-6'lık infüzyonu dahilen kullanılır.
- **REMINOL DK –KAPSÜL®** (KOMBİNE- 5 mg kediotu),
VALERIAN –KAPSÜL® ve **SIZORION– TABLET®**
(kombine-160 mg kediotu ekstresi)

Humulus lupulus L.

(Cannabinaceae) (Hops)

- Şerbetçi otu diye bilinen bitkinin dişi çiçekleri kullanılır.
- Avrupa, Asya ve Kuzey Amerika'da doğal olarak yetişir. Ülkemizde de dişi çiçeklerinin eldesi için kültürü yapılır.
- UY, reçine, mum ve tanen taşır.
- %5'lik infüzyonu PMS'den kaynaklanan sinir bozukluğunda yatıştırıcıdır.
- Tek başına veya özellikle kedi otuyla kombine preparatları vardır.

Humulus lupulus L. (Cannabinaceae) (Hops)

- Yan etkisi ve kontrendikasyonu yoktur.
- Taze hazırlanmış ekstreleri DUB (Dysfunctional Uterine Bleeding) denilen fonksiyonu bozulmuş uterus kanamalarını önlemek için kullanılır.
- **MIGRAL ® ORAL SUSPANSİYON,**
AVICENNA RLX ® KAPSÜL kombine müstahzarları var.

Hypericum perforatum L. (Guttiferae) (St. John's Wort)

- Binbirdelik otu diye bilinen bu bitki 30-80 cm boyda, tüysüz, otsu ve çok yıllıktır.
- Yaprakları sapsız olup karşılıklıdır.
- Çiçekleri parlak sarı, dalların ucunda ve 5 parçalıdır.
- Avrupa ve Anadoluda yaygındır.
- %0,3 hiperisin taşır.
- Bir çok sentetik antidepressandan daha etkili ve yan etkilerinin çok az olduğu görülmüştür.
- Alman Komisyon E tarafından PMS'li hastalardaki depresyonu önleyici olarak tavsiye edilir.
- ST. JOHN'S WORT ®185 mg kapsül (kombine)

Rubus idaeus

- ay ve ekstreleri dismenorede kullanılmasına rağmen Alman Komisyon E tarafından onaylı değildir.

Radix Angelicae sinensis

- Yaklaşık 2000 yıldır kullanılan halk ilacıdır.
- Özellikle menstrual siklusun düzenlenmesinde ve dismenorede kullanılır.
- Çin halk tıbbında %10'luk ekstresi menstrual bozukluklarda kullanılmaktadır.
- **LACTAFEED ® kapsül, SUPHERB CLIMEX ® tablet** (kombine-75 mg R. Angelicae sinensis) müstahzarları var.

Tanacetum parthenium L.

(Compositae)

- Gümüřdüęme diye bilinen bu bitki 20-60 cm yükseklikte, kuvvetli kokulu ve otsu bir bitkidir.
- **Kapitulumlar dalların ucunda 5-30 cm'lik çiçekli kümeler halinde toplanmıştır.**
- Trakya, Kuzey ve Doğu Anadolu'da yetişir.
- **Çiçek durumları % 0,05 UY taşır.**
- Çiçek durumlarından hazırlanan % 2-5'lik dekoksasyonu günde 2-3 bardak içilir.
- **Adet söktürmek için adetın başlamasından 3-4 gün önce, hazırlanan dekoksiyondan günde 2-4 bardak içilmelidir.**
- Menstrual migren denilen yarım baş ağrısı tarzındaki ağrılarda da tavsiye edilir.
- **GELSTAT® Dilatı çözelti -2 ml (*T.parthenium* yaprak ve çiçek kurutulmuş ekstesi 0,004 ml), TANACETO®, TANACET®**

Abrus precartorius L. (Fabaceae)

- Beyaz renkte olan tohumları abortif etki gösterir.

Avena sativa L. (Poaceae)

- Adetten sonra 3 gün süreyle kullanılan bitkinin kontraseptif etkisi vardır.
- **EMPOXIN DK kapsül® , DERMOPAN®**

Wrightia tinctoria R. Br. (Apocynaceae)

- Bitkinin kabuklarından hazırlanan sulu ekstre adetten sonra 7 gün süreyle günde 2 kez alındığında kontraseptif etki gösterir.

Benincasa hispida (Cucurbitaceae)

- Meyveleri menstrual bozuklukta tavsiye edilir.

Punica granatum L. (Punicaceae)

- Yaprakları menstrual bozuklukta tavsiye edilir.

Tamarix dioica Roxh. (Tamaricaceae)

- Yaprakları menstrual bozuklukta tavsiye edilir.

Jurinea ceratocarpi (Dcne) Benth. (Asteraceae)

- Dekoksiyonu menoraji tedavisinde kullanılır.

Achyranthes aspera L. (Amaranthaceae)

- Ekstresi flavonoit, alkaloit ve saponin taşır.
- Abortif ve kontraseptif etkiler gösterir.