



## Kısaca Konu Başlıkları gizle

- 1 Atkuyruğu Otu (Kırkkilit Otu) ve Faydaları
- 2 Atkuyruğu otu (Kırkkilit otu) çayı nasıl hazırlanır?
- 3 Atkuyruğu (Kırkkilit) otunun sağlığa faydaları
- 4 Atkuyruğu (Kırkkilit) Otunun Yan Etkileri

## Atkuyruğu Otu (Kırkkilit Otu) ve Faydaları

At kuyruğu bitkisi, önerilen doz ve şekillerde alındığından birçok rahatsızlığın tedavisinde etkili olmaktadır.

Atkuyruğu bitkisinin latince adı "**equisetum**" olarak bilinir. "**Equus**" sözcüğü at ve at benzeri hayvanlar için kullanılan bir isim olup "**seta**" ise kıl anlamına gelmektedir. İngilizcede "**horstail**" olarak geçer ve ülkemizde "**atkuyruğu**" veya "**kırkkilit**" otu olarak anılmaktadır.

Atkuyruğu otu içerdiği "**silica (silisilik asit)**" sayesinde kemikleri kuvvetlendirir. Bu yönüyle "**osteoporoz**" olarak bilinen, kemik dokusunda boşluklar meydana getiren hastalığın tedavisinde önerilen bir bitkidir.

### Atkuyruğu otundan genel olarak bahsedecek olursak:

- Böbreklerdeki taşların atılmasına yardımcıdır
- Safrada oluşan taşları tedavi eder
- Vücuttaki ödemi atar
- İdrar yolu enfeksiyonları tedavisinde kullanılır
- İdrar sökücü etkisi vardır
- Ciltteki hafif yara ve yanıklarda etkilidir
- Eklem rahatsızlıklarına iyi gelir
- Midede oluşan ülserlerde etkilidir
- Gut hastalığı nedeniyle oluşan eklem ve kıkırdak problemlerine iyi gelir
- Kilo vermeye katkı sağlar
- Kemikleri kuvvetlendirir ve eklemlere oldukça faydalıdır
- Antiseptik özelliği vardır
- Kanamayı durdurmada etkilidir
- Saçların sağlıklı uzamasına yardımcı olur



## Atkuyruğu otu (Kırkkilit otu) çayı nasıl hazırlanır?

Bu otu kurutulmuş şekilde aktarlardan temin edebileceğiniz gibi taze şekilde de tüketebilirsiniz. Bir kupaya hazırlayacağınız atkuyruğu otu çayı için, 2 çay kaşığı kurutulmuş atkuyruğu otunu suya atıp bir taşım kaynattıktan sonra ağzı kapalı şekilde demlenmeye bırakınız. İçilecek sıcaklığa eriştikten sonra süzüp içebilirsiniz. Eğer taze kullanılacaksa bir iki dal atkuyruğu otu üzerine kaynamış olan suyu döküp 10 dk demlenmesini bekleyin ve tüketin.

Bu çayı içerek tüketebileceğiniz gibi gargara yaparak da kullanabilirsiniz. Ağız ve diş eti yaralarına iyi gelmekte ve boğaz, bademcik iltihaplarını tedavi etmektedir.

## Atkuyruğu (Kırkkilit) otunun sağlığa faydaları

**Osteoporoz:** Atkuyruğu bitkisi kemikleri kuvvetlendiridiğinden, osteoporoz hastalığının yol açtığı kemik dokularında boşluklar sebebiyle oluşabilecek kemik kırılmalarının önüne geçer.

**Ödem:** Vücutta biriken fazla suyun idrarla dışarı atılmasını sağlar.

**Eklemler:** Atkuyruğu (kırkkilit) otunun içeriğinde bulunan silisilik asit (silica) ve mineraller, eklem ve kıkırdak rahatsızlıklarında oldukça etkilidir.

**Saç ve tırnak:** Uzama gücünü olan saç ve kırılğan tırnaklar açısından oldukça faydalıdır. Atkuyruğu çayını tüketerek veya saçlarınıza banyo sonrası durulama suyu olarak kullanarak fayda sağlayabilirsiniz. Özellikle son yıllarda atkuyruğu otunun saçlar için faydası fazlaca duyulmaktadır. Bunun üzerine, atkuyruğu ekstraktı içeren şampuanlar üretilmeye başlanmıştır. Siz de bu şampuanlardan kullanabilir veya denildiği gibi çayı ile saçlarınızı durulayabilir ve çayını içerek fayda sağlayabilirsiniz.

**Yara ve hafif yanıklar:** Kırkkilit otu tarihte de savaşlarda kanı pıhtılaştırıcı özelliği sebebiyle kullanılmıştır. Siz de yara, kesik ve hafif yanıklara, atkuyruğu otu çayını soğuduktan sonra bir pamuk yardımıyla uygulayıp iyileşme sürecini hızlandırabilirsiniz.

**İdrar yolu enfeksiyonu:** İdrar yollarında meydana gelen enfeksiyonlarda kullanılmakta olup bunun üzerine herhangi bir **bilimsel çalışma** yoktur.

Genel olarak diğer kullanım alanları ise; varislerin tedavisinde, **idrar** kaçırın çocuklar için, kilo vermek adına, sancılı regl dönemlerinde, ağız ve diş eti yaralarında ve mide ülserlerinde yaygın olarak kullanılmaktadır.

## Atkuyruğu (Kırkkilit) Otunun Yan Etkileri

Üç haftadan daha uzun sürelerde kullanımı B1 vitamini (tiyamin) eksikliğine neden olabileceğinden önerilmemektedir. 3 haftayı aşmamak kaydı ile günde iki bardak tüketimi idealdir.

Güçlü bir idrar söktürücü olması sebebiyle çok fazla tüketilmesi vücutta susuzluk yapabilir.

Diyabet hastalığı olan kişilerde kan şekeri düşürmesi sebebiyle, doktora danışmadan alınmaması gereklidir. Ayrıca tüketilecekse kan şekeri seviyesi dikkatle takip edilmelidir.

Eğer potasyum eksikliğiniz varsa kullanmaktan sakınınız. Potasyumun vücuttan idrarla atılmasına sebep olur.

Alkol ve nikotin bantlarıyla beraber kullanılmamalıdır. Kan inceltici ilaç, idrar söktürücü ve lityum kullananlar yine atkuyruğu otu kullanmaktan kaçınmalıdır.

Hamilelik ve emzirme döneminde kullanılması önerilmez.