**SİNİRLİOT (BAĞA)**

**Latince adı: Plantaginis lanceolatae herba**

**İngilizce adı: Plantain**

**Elde edildiği bitkiler: *Plantago lanceolata***

Sinirli ot *Plantago lanceolata* taze veya kurutulmuş toprak üstü kısımlarından oluşur (Plantaginaceae). Bitki çiçeklenme zamanında toplanır.

**İçeriği**

Sinirli ot % 2-6.5 oranında müsilaj, % 6.5 tanen, içeren iridoit glikozitleri (% 0.3-2.5 aukubin ve % 0.3-1.1 katalpol), %1’den çok silisilik asit, fenolik karboksilik asitler (protokateşik asit), flavonoitler (apigenin, luteolin), önemli oranda çinko ve potasyum gibi mineraller ihtiva eder.

**Genel bilgileri:**

Avrupa ve Asya’da yaygın bir şekilde yetişen çok yıllık bir bitkidir.

Almanya’da sinirli otun yaprakları kültürü yapılan en önemli tıbbi bitkilerden biridir.

Komisyon E’nin onayladığı bu bitki Alman Farmakope’sinde de kayıtlıdır.

Alman Standart Ruhsatı monografında kayıtlıdır.

Alman Farmakopesi kalitesindeki drog *P. lanceolata*’nın kurutulmuş bütün veya kıyılmış toprak üstü kısımlarından oluşur.

EMA/HMPC monograflarında da aynı droğun geleneksel kullanımından bahsedilmektedir.

**Kullanımı**

Komisyon E, tarafından ağız ve yutak mukozasının enflamasyonları ve solunum yolları iltihabında sinirotunun dâhilen kullanımı önerilmiştir.

Cilt enflamasyonlarında ise droğun haricen kullanımı tavsiye edilmektedir.

Bitki çayı balgam söktürücü olarak da kullanılır.

Bronşit, soğuk algınlığı ve üst solunum yolları enfeksiyonlarına bağlı öksürüğü kesici olarak ve deri enflamasyonlarını iyileştirmede kullanılır.

**Yan etkileri:**

Bilinen bir yan etkisi yok.