



Doğadan Gelen Sağlık:

Bitki Çayları

Prof. Dr. Erdem Yeşilada



ISBN 975-6523-25-4

DOĞADAN GELEN SAĞLIK - BİTKİ ÇAYLARI

Prof. Dr. Erdem Yeşilada

Yayıma Hazırlayan : Gökhan Ünver
Kapak Tasarımı : Sabahat Doğan
Grafik Tasarım : Sabahat Doğan

Yapım : Gram İstanbul
Adres : Dikilitaş Mahallesi, Ayazmadere Caddesi, Tellioğlu Plaza, No: 6/2
34349 Beşiktaş İstanbul / Türkiye

Telefon : 0212 258 33 32
Web Adresi : www.gramistanbul.com

Baskı – Cilt : Zebra Matbaacılık

Era Yayıncılık
Adres : Asmalımescit Mahallesi, Sofyalı Sokak, No: 2/4 Beyoğlu / İstanbul
Telefon : 0212 292 78 04
Web Adresi : www.eramedya.com

Doğadan Gelen Sağlık:

Bitki Çayları

Prof. Dr. Erdem Yeşilada



PROF. DR. ERDEM YEŞİLADA

24.12.1949'da Zonguldak'ta doğdu. Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde 1972'de lisans eğitimini tamamladı. Doğal kaynaklı ilaç bilimi olan Farmakognozi dalında eğitim ve araştırmalarını 1972-1988 yılları arasında Hacettepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi, 1988-2005 yılları arasında Gazi Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde ve 2005 yılından itibaren de Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nde sürdürmektedir. 1987 yılında Doçent ve 1993'te Profesör unvanı aldı. Halen Yeditepe Üniversitesi Eczacılık Fakültesi Farmakognozi ve Fitoterapi Ana Bilim Dalı Başkanlığı görevini sürdürmektedir. Japonya (Kyoto University ve Tokushima University), İngiltere (University of London), İsveç (Uppsala University) ve Özbekistan'da araştırma faaliyetlerinde bulundu. Halk ilaçları ile ilgili saha çalışmaları (Etnobotanik), halk ilaçlarının biyolojik etkileri (Etnofarmakolojik), kimyasal bileşimleri (Fitokimyasal) ve Fitoterapi üzerinde uluslararası ve ulusal bilimsel dergilerde yayımlanmış 320 kadar makale ve kitabı bulunmaktadır. Ayrıca 2005 yılından itibaren bir ulusal gazetede köşe yazarlığı yapmaktadır (Doğanın Erdemi). Evli ve 2 çocuk babasıdır.

Giriş

Çay denildiğinde aklımıza çay bitkisinin (*Camellia sinensis* L.) yapraklarından farklı kademelerde işlemlerle elde edilen yeşil çay, yarı-fermente “Oolong çayı” ve tam-fermente “siyah çay” gelmektedir. Bu efsane içeceğin nasıl bulunduğu dair çeşitli hikayeler anlatılmaktadır. Bunlardan en sık dillendirileni, MÖ 2737’de, sağlık konusunda bilgeliği ile tanınan Çin İmparatoru Shen-Nung’a ait. Sarayın bahçesinde kaynatılan su içerisine çevredeki bitkilerden uçarak düşen birkaç yaprağın suyun rengini değiştirmesi dikkatini çekmiş. Merakla tadına bakmak için içtiğinde ise aroması ve verdiği canlılık hissini beğenmiş. İşte çayın beş bin yıllık hikayesi bu şekilde başlıyor.

Çay denildiğinde, ister yeşil ister siyah çayı anımsayalım, çay aslında bilinen en eski ve en basit ilaç uygulama şekillerinden biridir. İnsanlar, gerek bitki ve gerekse hayvan kısımlarını su içerisinde kaynatarak (dekoksasyon); ya da üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edip demlenmeye bırakarak (infüzyon) hazırladıkları özütları sağlıklarını korumak, kendilerini daha iyi hissetmek ya da hastalıklarını tedavi etmek amacıyla binlerce yıldır uygulamaktadır. Genellikle Asya ülkelerinde, bilhassa geleneksel Çin tababetinde, bazı hayvanlar ya da organlarından hazırlanan dekoksasyonlar tedavi amacıyla kullanılmaktadır; mesela bir kertenkele cinsi olan Gecko ya da geyik boynuzu. Ancak hayvansal kaynaklardan hazırlanan çayların sayısı son derece sınırlıdır. Bu nedenle, “çay” denildiğinde aklımıza bitkiler gelmektedir.

“Çay” kelimesinin kökeni Çince “chai” kelimesinden gelmektedir. Ancak, Çince çay anlamına gelen karakterin farklı Çin diyalektlerinde “cha”, “chai” ya da “té” olarak telaffuz edilmesi nedeniyle hemen hemen tüm dünya dillerinde bu üç telaffuzdan türetilen kelimeler kullanılmaktadır. “Çay” genellikle yeşil çay ya da siyah çayı anımsatması nedeniyle, çay bitkisi haricindeki bitkilerden hazırlanan çaylar için “Bitki Çayı” ya da “Bitkisel Çay” (Herbal Tea, tisan) ifadesinin kullanılması, karışıklıkların önlenmesi bakımından yararlı olmaktadır.

Bitki çaylarının yararlarını “mucize” olarak tanımlamak yanlış bir değerlendirme olacaktır. Yararları içerisinde bulunan fitokimyasal bileşenler, mineraller ve vitaminlerden kaynaklanmaktadır. Dolayısıyla, yararları kullanım sıklığına ve süresine göre değişiklik gösterecektir. Bitki çaylarının etkilerini “tek yönlü” olarak tanımlamak doğru değildir. Her bitki içerisinde yüzlerce fitokimyasal bileşen bulunduğu için, her bir bileşenin teker teker etkisinin yanı sıra, bu bileşiklerin ikili, üçlü,, çoklu etkileşimleri sonucu farklı etkiler de söz

konusu olabilmektedir. Mesela, karaciğer dostu olarak bilinen karahindiba bitkisi (*Taraxacum officinale*) sadece karaciğer fonksiyonlarını desteklemek ve onarmakla kalmaz, safra artırıcı özelliği nedeniyle bilhassa yağlı besinlerin sindirimini kolaylaştırır, idrar artırıcı etkisi nedeniyle böbreklerin çalışmasını ve dolayısıyla vücuttan ödemin atılmasını sağlar. Vücut için önemli bir mineral olan potasyum bakımından zengin olduğundan kalp fonksiyonlarını destekler, karaciğer üzerindeki etkisine bağlı olarak cilt sorunlarını giderir. Görüldüğü gibi bitkiler doğru ve bilinçli kullanıldığında insan sağlığı için sonsuz bir kaynak sağlayabilmektedir.

Bitki çaylarının kanımca en belirgin avantajı, su içerisinde çözünen ya da homojen olarak dağılabilen fitokimyasalların emiliminin ağızdan başlayarak sindirim sisteminde daha hızlı bir şekilde sağlanabilmesidir. Ancak, bitkilerin bileşiminde yer alan bileşenlerin tümünün suda çözünebilmesi söz konusu değildir. Dolayısıyla, suda çözünmeyen bileşenlerin etkilerinden yararlanılabilmesi için bitkinin çay halinde uygulanması yanlış olacaktır. Yani, her bitkinin çayı OLAMAZ.

Bu kitapta yer alan bilgiler, bitki kısımlarının çay olarak kullanılması durumunda sağlayabileceği yararlarıdır. Ancak, söz konusu bitkiler ile ilgili kaynaklarda bitkilerin sağlık için yararlı ve tedavi edici özellikleri ile ilgili olarak yer alan ve sıcak suda çözünmeyen bileşenlerine ait etkiler dahil edilmemiştir. Ayrıca, bitkinin meyve, çiçek, yaprak, kök gibi farklı kısımlarının fitokimyasal içeriği farklı olduğundan, bitkinin meyvesi için verilen bir etkinin, bitkinin kökleri ya da yaprakları tarafından da sağlanması beklenmemelidir.

Bitkiler ile ilgili bilgilerin verildiği monografların arkasına, söz konusu bitkiyle ilgili olarak gazetelerde “Doğanın Erdemi” başlığı altında yayımlanan köşe yazılarım da eklendi. Bu yazıların, daha ayrıntılı bilgi almak isteyenler için yararlı olabileceğini düşünüyorum.

İÇİNDEKİLER

Yeryüzünde yaşamın kaynağı fotosentez	6
Sağlıklı yaşam ve tedavi için bitkiler	6
Her bitkinin çayı olur mu?	6
Acai Üzümü	12
Adaçayı	14
Altın Çilek, Yer Kirazı	18
Anason	22
Ardıç	24
Aynısafa (Nergis)	26
Ayva	28
Bamya Çiçeği, Afrika Bamyası, Kara Bamya	30
Barut Ağacı Kabuğu, Erkek Akdiken	34
Böğürtlen	36
Civanperçem	38
Dereotu	40
Ekinezya	42
Fesleğen	46
Frenk Kimyonu, Karaman Kimyonu	48
Ginkgo	50
Ginseng Kökü	54
Goji	60
Hindiba	64
Huş Ağacı	66
Ihlamur Çiçeği	68
Isırgan Yaprağı	70
Kakule	72
Karabiber	74



Karanfil	78
Kediotu Kökü	82
Kişniş	86
Kuşburnu	88
Lavanta Çiçeği	92
Mate	96
Mayıs Papatyası	98
Melisa Otu	102
Meyan Kökü	104
Mine Çiçeği	106
Mürdüm Eriği	108
Mürver Meyvesi	110
Nar	114
Ökalyptus	118
Rezene	120
Roybos	124
Sarı Kantaron	126
Sinameki Yaprığı	130
Siyah Çay, Yeşil Çay	132
Tarçın	140
Tıbbi Nane Yaprığı	144
Üzüm Çekirdeği	148
Yaban Mersini	152
Yasemin Çiçeği	156
Zencefil	158
Zerdeçal	162
İndeks (İngilizce, Latince)	167
Kaynaklar	168





Yeryüzünde yaşamın kaynağı fotosentez

Her bitki, topraktan emdiği su içerisindeki organik ve inorganik maddeleri güneş enerjisi ve havanın karbondioksidi ile kendi yaşamı, gelişimi, savunması vb. amaçlar ile yararlanacağı bileşiklere dönüştürmektedir. Doğanın basit laboratuvarında sentezlenen bu maddeler yapısal açıdan, günümüzün en gelişmiş molekül tasarım programlarının bile tasarlayamayacağı kadar çeşitli, en gelişmiş kimya laboratuvarlarında bile sentezlenemeyecek kadar özgül olabilmektedir.

Yeryüzünde yaşayan tüm canlılar için bitkiler, yaşamlarını sürdürmek ve sağlıklarını korumak için gerekli maddelerin kaynağıdır. Dolayısıyla fotosentezi “yeryüzündeki yaşamın kaynağı” olarak tanımlamak doğru bir ifade olacaktır. Tüm canlılar gibi insanlar da var oluşlarından itibaren bitkilerdeki bu zengin içerikten gerek besin gerekse tedavi amacıyla yararlanmışlardır.

Sağlıklı yaşam ve tedavi için bitkiler

İnsan vücudunun sağlıklı işlevini sürdürebilmesi için gerekli temel öğeler olan vitaminler, mineraller, bitkisel proteinler, karbohidratlar vb. için bitkiler en önemli kaynağı oluşturmaktadır. Lezzet olarak uygun bitkiler, doğrudan ya da

işlenerek veya pişirilerek gıda olarak kullanılmaktadır. Ancak tüm bitkilerin gıda olarak tüketilebilmesi mümkün değildir. Sağlık için yararlı olduğu bilinen, ama lezzeti ve yapısı gıda olarak kullanılmaya uygun olmayanlar için en uygun uygulama şekli çaydır. Bitkilerin çay olarak uygulanması en eski ve en basit ilaç şekli olarak bilinmektedir.

Her bitkinin çayı olur mu?

Bitki bileşenlerinin biyolojik etki kuvveti

Bitkilerde fotosentez sonucu meydana gelen bileşenlerin biyolojik etki kuvvetlerine göre bitkiler, üç grup altında toplanabilir.

a. Kuvvetli etkili bitkiler:

İçinde kuvvetli biyolojik etkiye sahip bileşenler bulunan bitkilerin çay olarak kullanılması tehlikelidir. Mesela, yüksükotu (*Digitalis purpurea*) yapraklarında bulunan dijitoksin, kalp kasının kuvvetle kasılmasını sağlayan (kardiyotonik) bir maddedir. Ancak bu etkiyi gösterdiği miktar ile öldürücü etkisinin görüldüğü miktar birbirine çok yakındır. Bu nedenle çay olarak kullanılması risklidir. Dijitoksin saf madde olarak bitkiden ayrıştırılıp tablet halinde ve hekim kontrolünde kullanılır. Özellikle vücutta birikerek “Dijital intoksikasyon” olarak tanımlanan zehirlenme tablosuna yol açabilir. Bu bakımdan hekim kontrolünde kullanılması önemlidir.

b. Orta etkili bitkiler:

Uygun miktarlarda ve sıklıkta kullanıldığında zararlı olmayan, ancak uzun süre ve yüksek miktarlarda kullanıldığında bazı olumsuz etkilere yol açabilen bitkilerdir.

c. Zayıf etkili bitkiler:

İçerisinde kuvvetli etkili bileşikler taşımayan, önerilen miktarlarda kullanıldığında uzun süreler ile kullanılması sakıncalı olmayan bitkilerdir. Bu grup bitkilerin etkileri zayıf olduğundan, biyolojik etki giderek kuvvetlenir. Papatya, tıbbi nane ve ıhlamur bu tip bitkiler arasındadır.

Bitkilerin güvenilirlik değerlendirmeleri dikkate alındığında, bitki çayı olarak “zayıf etkili bitkiler” grubunda yer alan bitkilerin kullanılması uygundur. Gerekli durumlarda “orta

etkili bitkiler” grubundan seçilebilecek bitkilerin de çayın etkisini desteklemek amacıyla çay bileşimi içerisine katılması mümkündür.

Farklı bitki türü, farklı etki

Bitkiler, birbirleri ile benzerlikleri ve farklılıklarına dayanarak bilimsel olarak sınıflandırılmakta ve adlandırılmaktadır (Botanik Bilimi). Bu suretle, şimdiki kadar yeryüzünde 300.000’i aşkın bitki taksonunun (sınıflandırmada en alt birim) tanımı yapılmıştır. Diğer bir deyişle, dünyada 300.000 kadar yüksek bitki türü (mikroskopik olanlar ve gelişmemiş yapılar haricinde) bulunmaktadır.

Bu bitkilerin az bir kısmının gıda ve tedavi amacıyla kullanıldığı tespit edilmiştir. Halihazırda bu rakamın 80.000 ile 100.000 arasında olduğu tahmin edilmektedir. Şüphesiz, geri kalan bitkilerin biyolojik etkileri ve yararları bulunmadığı şeklinde bir düşünce yanlış olacaktır. Özellikle bu grupta kalan bitkiler, bilimadamları tarafından yeni ilaç molekülleri elde edilmesi amacıyla yoğun ilgi çekmektedir. Mesela, kanser tedavisi amacıyla piyasaya çıkan Paklitaksel isimli ilaç, Kanada’da halk arasında hiçbir değeri bulunmadığı düşünülen *Taxus brevifolia* bitkisinin odunlarından elde edilmiştir.

Sınıflandırılan bitkilerin birbirleri ile yakın akraba olmaları nedeniyle, onların benzer kimyasal yapıya sahip oldukları ve dolayısıyla aynı biyolojik etkiyi sağlayacağını düşünmek son derece yanlış olur. Mesela, tıbbi nane (*Mentha piperita*) melez (*Mentha aquatica x Mentha spicata*) bir türdür ve yaprakları, kökenine göre değişen oranlarda, yüzde 40-90 civarında mentol taşır. Nane yapraklarının biyolojik yararları mentol içeriği ile ilişkilendirilmektedir. Ancak halk arasında “nane” olarak isimlendirilen ve pazarlarda nane olarak satılan farklı bilimsel isme sahip türler bulunmaktadır (Baytop, 1999):

Tüylü nane (*Mentha longifolia*);
Su nanesi (*Mentha aquatica*);
Yeşil nane, kıvrıkcık nane (*Mentha spicata*);
Nane, filiskin, yarpuz (*Mentha pulegium*).

Hatta bazıları “nane” olarak isimlendirildiği halde bilimsel olarak nane türlerinden (*Mentha*) farklı bitki gruplarına aittir:



Dağ nanesi (*Cyclotrichium niveum*)
Kır nanesi (*Ziziphora clinopodioides*)
Taş nanesi (*Micromeria fruticosa*)
Kedi nanesi (*Nepeta cataria*)

Bu türlerin yapraklarında mentol oranı oldukça düşük miktarda ya da hiç bulunmamaktadır. Dolayısıyla mentol içeriğine bağlı olarak bir etki söz konusu olduğunda tıbbi nane bitkisinin kullanılması gerekir. Aksi takdirde beklenen yarar sağlanamayacaktır.

Etkili bileşenlerinin ortamda çözünürlüğü ve dayanıklılığı

Bir bitki materyalinin çay olarak kullanıldığında etkili olabilmesi için en önde gelen koşullardan biri, etkili bileşenlerinin yeterli miktarda suda çözünebilmesi ya da sıcak su içerisinde eşit oranda dağılabilmesidir. Ayrıca, sıcak su ilave edildiğinde bileşenlerin yapılarının bozulması, uçarak kaybolması gibi etkenler çayın etkinliğini olumsuz etkilemektedir.



Her bitkinin çayı olur mu?

Bitkilerin güvenilirlik değerlendirmeleri dikkate alındığında, bitki çayı olarak “zayıf etkili bitkiler” grubunda yer alan bitkilerin kullanılması uygundur. Gerekli durumlarda “orta etkili bitkiler” grubundan seçilebilecek bitkilerin de çayın etkisini desteklemek amacıyla çay bileşimi içerisine katılması mümkündür.



Çayın yararlı olabilmesi için kalitesi önemli

Bitkilerin bileşimleri, çeşitli etkenlere bağlı olarak önemli ölçüde değişiklik gösterebilmektedir. Bu değişikliklere bağlı olarak da beklenen yararı sağlayamamakta ya da sağlık için zararlı olabilmektedir. Bitkilerin bileşimleri üzerinde doğrudan ya da dolaylı olarak etkili olan etkenleri şu şekilde gruplandırabiliriz.

a. Coğrafi etkenler:

İklim, yağış miktarı, nem, güneşli süreç gibi coğrafi etkenlere bağlı olarak bitkilerin bileşiminde belirgin değişiklikler olabilmektedir. Mesela, uçucu yağ taşıyan bitkilerin Akdeniz Bölgesi'nden toplanması durumunda daha yüksek uçucu yağ taşımasına karşılık, aynı bitkinin Kuzey Anadolu'da yetişen fertlerinin uçucu yağ içeriği düşük bulunmuştur. Eğer bitkinin etkisi uçucu yağa bağlı ise doğal olarak yeterince yararlı olamayacaktır.

b. Tarımsal etkenler:

Toprak şartları, sulama, gübreleme, toplama zamanı, toplama şekli bitkinin gelişimi ve içeriği üzerinde etkili olabilmektedir. Mesela, defne gibi kışın yaprak dökmeyen bitkilerin Aralık ve Haziran aylarında toplanan yapraklarının bileşimleri farklıdır. Bitkinin çiçeklenme başlangıcında ya da meyvelenme döneminde toplanması, içeriğini ve dolayısıyla etkinliğini etkileyebilmektedir.

c. Çevresel etkenler:

- Anayollara ve endüstriyel tesislere yakınlığına bağlı olarak "Ağır metal birikimi" ve "Radyasyon bulaşması".

- Sulamada kullanılan su kaynaklarına atık su karışması neticesi olası "Mikrobiyolojik riskler".

- Tarım ilacı kalıntıları: Çay hazırlanacak bitkinin yetiştirilmesi sırasında kullanılan tarım ilaçları (pestisitler) ya da saklanması sırasında uygulanan kimyasal işlemler (fumigantlar) resmi kaynaklarda yer alan sınır değerler arasında olmalıdır. Bu nedenle, bitki materyallerinin tarım ilacı kalıntı seviyelerinin kontrol edilmesi gerekir. Bu analizler sadece kültürü yapılan bitki materyalleri için değil, doğadan toplanan bitkiler için de söz konusudur. Çevredeki bitki yetiştirme alanlarına yapılan ilaçlamalar da hava ve su vasıtasıyla doğada kendi kendine yetişen bitkilere bulaşabilmektedir.

d. İşleme şekli:

- Kurutma şekli: Uygun kurutma yönteminin seçimi önemlidir. Materyalin cinsine göre açık havada, tercihen gölgede ya da bileşimi etkilenmiyorsa güneş altında kurutma yapılabilir. Ancak bu tip uygulamalar bilhassa zararlı patojen mikroorganizmaların, özellikle aflatoksin veren mikroskobik mantarların gelişimine zemin hazırlayabilmektedir. Bilhassa yağmurlu havalarda toplanan bitki materyallerinin kurutulması sırasında mikrobiyolojik gelişim riski artmaktadır. Bu nedenle, günümüzde özel kurutma fırınlarında ürünün cinsine uygun ısılarda ya da özel tasarlanmış mikrodalga fırınlarda kurutma tercih edilmektedir. Bu durumda, etkili madde kaybına yol açmaması için ısı ile bozulan ya da uçucu bileşenlere sahip bitkilerin kurutulacağı fırınların ısı gibi koşullarının dikkatle seçilmesi gerekir.



- Ambalajlama şekli: Kurutulmuş materyalin saklanması ve naklinde kullanılacak ambalaj malzemesinin seçimi önemlidir. Kolay kırılarak toz haline dönüşebilecek kırılgan bitki materyalleri için kırılmayı önleyecek dayanıklılıkta mukavva kutular kullanılabilir. Kök gibi odunsu materyal için ise kalın kağıt veya bez torbalar tercih edilmektedir. Sentetik elyaf ya da kalın naylon torbaların kullanılması, materyalin ve saklama ortamının nem derecesine bağlıdır. Naylon torbalardaki havanın emilmesi, ürünün kalitesini daha uzun süre korumasını sağlayabilmektedir.

e. Saklama koşulları:

Bitkilerin satışa sunulduğu paketler görsel bakımdan ne kadar çekici olursa olsun, paketlenmeden önce nasıl işlendiği kadar hangi koşullarda saklandığı da önemlidir. Saklandığı ortamdaki nem ve sıcaklığın yanı sıra saklama süresi bitkinin etkinliğinde önemli etkenlerden biridir. Uygun olmayan işleme ve saklama koşullarında bitkilerde enzimatik değişimler sonucu etkili maddenin etkisiz hale dönüşümü söz konusu olabilmektedir. Bu bakımdan bitkilerin koşullara uygun ısı ve nem şartları sürekli olarak izlenen depolarda saklanması gerekmektedir.

Doğru bitki türü mü?

Bitki çaylarının kullanılmasında kanımca en önemli hususların başında “doğru bitki ve türünün kullanılması” gelmektedir. Bu bakımdan çay malzemesini satın alırken, kullanıcıların son derece dikkatli olması gerekmektedir. Bekleyen tehlikeler nelerdir?

a. Yanlış bitki ve türünün kullanılması nedeniyle beklenen yararın sağlanamaması:

Yukarıda kısaca “Farklı bitki bürü, farklı etki” başlığı altında verdiğim örnekleri artırmak mümkün. Mesela, Melissa otu, kovan otu ya da oğul otu olarak adlandırılan *Melissa officinalis* subsp.*officinalis* bitkisinin yaprakları yatıştırıcı, gaz söktürücü, midevi özelliklerine bağlı olarak kullanılmaktadır. Bitki ile hemen hemen aynı görünüşe sahip iki alt türü (subsp.*inodorata*) kokusuz olduğundan halk arasında kullanılmamaktadır. Melissa otunun güvenilir ve etkili bir bitki olmasına karşılık, pahalı olması nedeniyle piyasada limon kokulu yaprakları olan farklı bitkilerin yaprakları da aynı isim ile pazarlanmaktadır; mine çiçeği (*Verbena officinalis*), lemon verbena (*Aloysia citrodora*). Ancak bu bitkiler melisa ile aynı biyolojik etkilere sahip değildir. Hatta Bodrum’da, geceleri havaya saldırdığı nefis limonsu kokusu ile insanları cezbeden ve “Bodrum melisası” olarak adlandırılan bitkinin yapraklarını bile melisa diye kullanmaya kalkan kişiler gördüm. Latince bilimsel adı *Cestrum nocturnum* olan bu bitkiye Kıbrıs’ta “gecetüten” adı veriliyor.



Bu bitki taşıdığı bileşenler (alkaloit) nedeniyle zehirlenmelere yol açabilir. Zaten kokan kısmı yaprakları değil, çiçekleri.

b. Yanlış bitki ve türünün kullanılmasının yol açabileceği zehirlenme veya organ hasarı:

Bu konuda kayıtlarda yer alan en dikkati çekici örnek Brüksel’de (Belçika) 1993 yılında meydana gelen “Ma-Tong” ya da “Fang-chi vakası”. Bir Çin zayıflama kliniğinde tedavi gören 2000 kadından 100’ünde ortaya çıkan böbrek tahribatına bağlı olarak, 80 kadının böbrek hasarı nedeniyle diyalize bağlandığı ya da böbrek nakli yapıldığı bildiriliyor. Hatta Uzak Doğu’da birkaç ölüm vakası da görülmüş. Bunun nedeni, Çince Ma-Tong ve Fang-chi adları ile bilinen *Stephania tetrandra* bitkisi yerine aynı adla bilinen *Aristolochia mandchurenensis* ya da *Aristolochia fangchi* bitkisinin köklerinin kullanılması. Bu bitkinin taşıdığı aristoloşik asit, böbrek tahribatına yol açan madde olarak belirlenmiş. Bu nedenle, çay ya da başka amaçla kullanılacak bitkinin satın alındığı kaynak son derece önemlidir. Mutlaka kalitesine güvenilir ürünleri kullanmak gerekir.

Yanlış bitki türlerinin kullanılmasına ilişkin belirtmekte yarar gördüğüm bir başka örnek ise, “papatya”. Mayıs papatyası ya da Latince bilimsel adı ile *Matricaria recutita* veya Alman papatyası (*Chamaemelum nobile*) bitkilerinin çiçekleri papatya adı altında güvenilir bir bitki olarak yeni doğan bebeklerde bile gaz şikayetlerini gidermek, rahat uyumasını sağlamak amacıyla kullanılmaktadır.



Ancak Hıfzıssıhha Merkezi Başkanlığı Zehir Danışma Merkezi kayıtlarında özellikle çocuklarda “papatya zehirlenmesi” vakaları kayıtlıdır (Besbelli, 1989). Bu kadar güvenilir olduğu ifade edilen bir bitki ile zehirlenme nasıl mümkün olabilir? Bunun başlıca nedeni, benzer görünüşe sahip, Latince adları ile *Tripleurospermum*, *Tanacetum*, *Chrysanthemum*, *Senecio*, *Bellis*, *Matricaria*, *Anthemis*, cinslerine ait çok sayıda bitkinin halk arasında papatya olarak adlandırılmasıdır. Bu karmaşıklık nedeniyle, farklı kimyasal içeriklere sahip bu bitkilerin mayıs papatyası yerine sık sık kullanıldığı görülmektedir. Bu bitkiler arasında *Senecio* türlerinin bileşiminde karaciğerde hasar meydana getiren pirazolidin alkaloidleri bulunmaktadır. Bu bileşik ağır karaciğer hasarı, karaciğer büyümesi, karında şişlik gibi belirtiler ile seyreden hepatik venooklüsif hastalığa yol açmaktadır. Hatta, Amerika Birleşik Devletleri’nde “Gordoloba vakası” olarak adlandırılan bu tip yanlış bitki kullanımının yol açtığı bir bebek ölümü bildirilmiştir. Bu nedenle, bilhassa bebeklerde kullanılacak papatya çiçeklerinin kaynağının ve kalitesinin güvenilir olması son derece önemlidir.

Çay nasıl hazırlanmalı ve içilmeli?

Bitki çaylarının hazırlanması Japonya ve Çin gibi Uzak Doğu toplumlarında kutsal bir seremoni olarak uygulanmaktadır. Çay hazırlanacak bitkinin kalitesinin seçiminden ısıtılan suyun sıcaklığına; kullanılan demliğin ve fincanların görseelliğinden kalitesine ve çay hazırlayan kişinin

kiyafetinden misafirlerin çayı içme şekillerine kadar her tür ayrıntı ince ince belirlenmiş ve uygulanmaktadır.

Günümüzde ise çay, bu tip ritüellerden uzak bir şekilde mümkün olan hızla hazırlanarak tüketilmektedir. Ancak açık ya da süzen ambalajlar içinde sunulmuş olsun, daha kaliteli bir çay hazırlamak için belirli etkenlere dikkat edilmesi yerinde olacaktır.

a. Kapların kalitesi: Çay hazırlanacak demlik ya da fincanların kaliteli porselen olması tercih edilmelidir. Özellikle uçucu bileşenlere sahip çayların hazırlanmasında kapaklı fincan kullanılması demlenme sürecinde etkili bileşenlerin uçarak kaybını önleyebilmektedir.

Porselen satın alırken porselen kalitesinin de son derece önemli olduğunu belirtmek isterim. Yaptığımız bir çalışmada, piyasada satılan ucuz fiyatlı porselen demlik ve bardaklar içerisinde demlenen bitki çaylarına kurşun gibi zararlı ağır metallere bulaştığını tespit ettik (Ünal, 2008). Bu insan sağlığı bakımından son derece riskli bir sorundur.

b. Suyun kalitesi: Çay hazırlanmasında en temel gereksinim “taze kaynatılmış yumuşak kalitede içme suyudur”.

Suyun birkaç kez tekrar tekrar kaynatılması ile içerisindeki mineral derişimi artacağından çayın kalitesini olumsuz etkileyebilmektedir.

c. Suyun sıcaklığı: Bitki çaylarının hazırlanmasında uygulanan klasik yöntem “enfüzyon”dur. 100°C’ye ısıtılan suyun çayın üzerine dökülmeden önce tercihen 80°C’ye soğuması beklenmelidir. Bu, özellikle nane, melisa, adaçayı gibi uçucu bileşenlere sahip bitkiler ile hazırlanan çaylarda, demleme süresinde uçucu yağların uçarak aromasının ve etkisinin azalmasını önlenmesi bakımından önemlidir.





Demleme süresi, istenen lezzetin kuvvetine göre 5-15 dakika arasında değişmektedir.

d. Çayın derişimi kullanılış amacına göre değişmektedir. Hafif etki için yüzde 2, daha kuvvetli etki için yüzde 5'lik derişim tercih edilmektedir.

e. Hazırlanan çayın bir yandan işinizi yaparken tüketilmesi de mümkün şüphesiz, ama ben çayı rahat bir ortamda, güzel bir müzik eşliğinde, iyi geleceğine inanarak yudum yudum içilmesi halinde daha yararlı olacağına inanıyorum.

Bitkisel çaylar ne zaman ve hangi sıklıkla içilmeli?

Bitkisel çayların belirli bir sağlık sorununu gidermeye yönelik olarak kullanılması durumunda, daha etkili olabilmesi için belirli hususlara dikkat edilmesi gerekir. Genel olarak, zayıf etkili bitkilerin daha etkili olabilmesi için yemeklerden 1-2 saat önce ya da sonra içilmesi tercih edilmelidir. Ancak belirli durumlarda farklı uygulamalar yapılabilmektedir. Eğer sindirimi kolaylaştırmak, gaz vb. şikayetleri gidermek amacıyla kullanılıyorsa yemeklerden sonra içilmesi düşünülebilir. Rahat bir uyku için ise yatmadan 30 dakika önce içilmelidir.

Bitki çayları zayıf etkili olduklarından etkileri kullanıldıkça artar. Bu nedenle, genellikle günde 3-6 defa içilmesi önerilmektedir. Günde tek sefer öneriliyorsa sabahları aç karnına kahvaltıdan 15-30 dakika önce, 2 sefer kullanılacaksa sabahları ve akşam yatmadan aç karnına alınmalıdır. 3 defa kullanılması önerilen çayların sabah, öğle ve akşam yemeklerinden önce içilmesi tercih edilmelidir.

Bitki çaylarına genellikle şeker ya da tatlandırıcı katılması önerilmez. Özellikle şekerin mide asidini artırması nedeniyle midesi hassas olan kişiler kaçınmalıdır. Gerektiğinde süzme bal ile tatlandırılması düşünülebilir. Öksürük, boğaz ağrısı gibi şikayetlerde bal ilavesi çayın etkisini artırabilmektedir.

i

Çay bitkilerinin saklanması:

Bitki kısımları (kök, yaprak, çiçek vd.), çay hazırlamak üzere ufalandığında ya da toz edildiğinde havada bulunan oksijenin etkisi ile değişime uğramaya açık hale gelmektedir. Bu nedenle, sıkı kapalı kaplarda korunmalıdır. Kurutulmuş ve ufalanmış bitkiler üzerinde olumsuz etkisi olabilecek bir başka etken ise güneş ışınlarıdır. Bu bakımdan doğrudan güneş ışınlarından korunması, tercihen karanlık yerlerde saklanması doğru olacaktır.

i

Önerilen miktar:

Her bitki için önerilen miktar, kişisel etkenler (yaş, vücut ağırlığı, kişinin tahammül derecesi) ve bitkiye bağlı etkenlerin (kullanılan kısmı) yanı sıra, kullanım amacı ve kullanım sıklığına göre de değişiklik gösterir. Genel olarak, sağlıklı yaşam için koruyucu amaçla %2'lik (bir fincan kaynatılmış suya bir poşet) derişim uygundur. Tedavi amacıyla yapılan uygulamalarda ise %5'lik derişim tercih edilmektedir. Daha yoğun derişimde yapılan uygulamalarda bitkinin bileşimine dikkat edilmelidir. Bu konuda "Uyarılar" başlığı altında verilen bilgiler yardımcı olacaktır.

Acai

İngilizce Adı: Acai berry
Latince Adı: *Euterpe oleracea* Mart.
Familyası: Arecaceae
Kullanılan Kısmı: Meyveleri

Üzümü



Çay: Taşıdığı antosiyanidinlerin koyu morumsu rengi nedeniyle meyvesinin sıkılması ile elde edilen suyu, içecek (meyve suyu, enerji içeceği, alkollü içecek) ve gıdalarda (jöle, dondurma vb.) renk vermek amacıyla kullanılmaktadır. Meyve suyu, kolay içimi sağlamak amacıyla diğer meyve suları ile karıştırılarak kullanılmaktadır.

Bileşimi

Antosiyanidinler ve polimerizasyon ürünleri (siyanidin ve peonidin glikozitleri), flavonoidler (orientin, homoorientin, taksifolin, luteolin, krizoeriyol, kersetin, viteksin), klorojenik asit, lipitler (%33-49), steroller, protein (%9-14), vitaminler (A, B1, C ve E) ve mineraller (kalsiyum, fosfor, demir).

Etkisi

Taşıdığı polifenolik bileşiklerin deneysel olarak (in vitro) tespit edilmiş antioksidan etkisi bulunmaktadır. Ancak meyvelerin insan sağlığına ne derecede etkili olabileceğine yönelik ayrıntılı bilimsel çalışmalar bulunmamaktadır. 2009 tarihli bir çalışmada 12 gönüllüye acai üzümü meyve suyu verilmesi ile kanda antioksidan kapasitesinin belirgin bir şekilde yükseldiği bildirilmektedir. Diğer taraftan, tropiklerde halk arasında yaygın bir şekilde tüketilen 18 meyve suyunun antioksidan kapasitesinin karşılaştırıldığı 2010 tarihli bir diğer çalışmada acai üzümünün antioksidan kapasitesinin ortalarda yer aldığı gözlenmektedir. Bu bakımdan, popüler kaynaklarda yer alan, acai üzümü meyvelerinin etkinliğine ilişkin tüm sağlık önerileri antioksidan

etkisi gözönüne alınarak ortaya atılmış kuramsal etkililerdir. Diğer antioksidanlar gibi kalp ve damar sağlığının korunması, iltihaplı hastalıkların tedavisi ve kanserlerin önlenmesinde yararlı olabileceği ileri sürülmektedir.

Öneriler

Dünya genelinde birçok besin uzmanı tarafından kaleme alınan ve dünyada Number One Superfood olarak adlandırılan acai, zayıflama sürecinde vücut direncini artırıcı ve bağırsıklık sistemini güçlendirici etkilere sahiptir.

Sağlığa faydalı birçok bileşen içeren acai meyvesinde bulunan antioksidanlar bağırsakların daha iyi çalışmasını sağlar, sindirimi ve hazmı kolaylaştırır, bağırsıklık sistemini güçlendirir. Sahip olduğu esansiyel yağ asitleri, yüksek miktarda amino asit ve yoğun antioksidan içeriğiyle; metabolizmanın düzenlenmesinde, fiziksel aktivite esnasında kasların çalışmasını ve gelişmesinde çok etkilidir. Acai üzümü ayrıca yüksek miktarda lif içerir.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Adaçayı

İngilizce Adı: Sage

Latince Adı: *Salvia officinalis* L.

Familyası: Lamiaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprak (*Salviae folium*)



Çay: Günde 2-3 defa, 2 gram yaprak üzerine taze kaynatılan su ilave edilerek hazırlanan çay, kapaklı fincanda üzeri kapatılarak 5-10 dakika demlendikten sonra içilir.



Gargara: 3-4 gram yaprak ile yukarıdaki şekilde demlenerek hazırlanan çay ile gargara yapılır.

Bileşimi

Uçucu yağ (%1.5-3.5) [tuyon (%20-60), sineol (%6-16), kafur (%14-37)], kafeik asit türevleri (%3-6) [rozmarinik asit, klorojenik asit], flavonoidler [apigenin ve luteolin glikozitleri], triterpenler [ursolik asit (%5)], diterpenler [karnosolik asit].

Etkisi

Mide-bağırsak rahatsızlıkları: Hazımsızlık şikayetlerinde, iştah kaybında yararlanır. Soğuk algınlığında aşırı terlemeyi azaltır. Ağız ve boğaz enfeksiyonlarında (bakteri, mantar ve virüs) ve yangılarında etkilidir (uçucu yağ).

Öneriler

Adaçayı, ağız ve boğaz iltihaplarında etkili olduğu bilinen bir bitkidir. Özellikle bitkinin içerdiği uçucu bileşenlerin ağız ve boğaz iltihaplarında (farenjit, jnivit gibi) yararlı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla çay şeklinde hazırlanan adaçayı ile hazırlanan gargaranın bu amaçla kullanılması önerilmektedir.

Uyarılar ⚠

Çay şeklinde önerilen miktarlarda kullanılması ile herhangi bir risk bildirilmemektedir. Hamilelik süresince kullanılması önerilmemektedir.

Not: Adaçayının ülkemizde 80 kadar farklı türü bulunmaktadır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



BAHÇESİNDE ADAÇAYI YETİŞEN BİR KİMSE, NİÇİN ÖLÜYOR?

“Cur moritur homo, cui Salvia crescit in horto?”. Orta Çağ’da eski İtalya’da Salernitanam Tıp Okulu’nda yapılan eğitimden kalan bu Latince sözlerin Türkçesi “Bahçesinde adaçayı yetişen bir kimse, niçin ölüyor?”dur. Bu, adaçayının sağlık için ne kadar yararlı ve her derde deva olduğunu açık şekilde ortaya koyan bir ifadedir. Akdeniz ülkelerinde yaygın bulunuşu nedeniyle, ülkemiz de dahil Akdeniz ülkelerinde halk arasında yaygın olarak binlerce yıldır çeşitli amaçlarla kullanılan bir bitkidir adaçayı.

GRİBE KARŞI KORUYUCU GARGARA

Adaçayı bitkisinin içerdiği uçucu bileşenlerin ağız ve boğazda enfeksiyon ve iltihaplarda (farenjit, jinvit gibi) yararlı olduğu bilinmektedir. Almanya’da yapılan bir bilimsel klinik çalışmada, boğaz ağrısı (akut viral farenjit) şikayetiyle hastaneye başvuran 286 kişiye üç gün süre ile gargara olarak adaçayı spreyi uygulanmıştır. Hastalarda boğaz ağrısı skorunda azalma değerlendirilmeye alınmıştır. Yüzde 5’lik, 15’lik ve 30’luk derişimler içerisinde en ideal etkinin yüzde 15’lik derişim ile sağlandığı gözlenmiştir. Çalışmada etkin bir sonuç için günde 6-9 defa gargara yapılması gerektiği vurgulanmıştır. Gözlenen başlıca yan etkiler ise yutakta kuruluk ve hafif yanma hissi olup son derece güvenlidir.

Çok yeni yayımlanan bir diğer klinik çalışmada ise, adaçayının bu defa ekinezya ile birlikte gargara şeklinde uygulandığında dezenfektan gargaradan daha etkili olduğu gösterilmiştir.

İsviçre’de boğaz ağrısı şikayeti ile hastaneye başvuran 155 gönüllü üzerinde yürütülen bir çalışmada, bileşiminde ekinezya ve adaçayı içeren gargaranın 5 gün süreyle günde 10 defa kullanılması ile üçüncü günden başlayarak etkili olduğu gözlenmiştir.

Deneyde paralel olarak bir başka grup hastada yürütülen çalışmada iki saat arayla ağza sıkılan bir dezenfektan çözeltilisinden daha yüksek etki bulunmuştur. Bu, çok dikkat çekici bir sonuçtur. Çünkü kuvvetli dezenfektan özelliğini bildiğimiz ve bazı yan etkileri bulunduğunu bile bile kullanmak zorunda kaldığımız klorheksidinden bile daha etkilidir.

Adaçayının bakteri ve virüsler üzerinde etkisini ortaya koyan çalışmalar bunlarla sınırlı değildir.

Adaçayı yaprağı özütü ve ravent kökü özütü ile hazırlanan kremin, bir başka virüs tipi olan ve dudaklarda uçuk enfeksiyonu etkeni üzerinde de etkili olduğu tespit edilmiştir.

Etkisinin virüs üzerinde tesiri bilinen bir ilaç olan asiklovir kadar kuvvetli olduğu bildirilmektedir.

Ülkemizde henüz gargara şeklinde hazırlanmış bir ürün bulunmamaktadır.

Bu durumda sizin hazırlamanız mümkün. Tıbbi adaçayı olduğunu bildiğimiz, kalitesine güvenilir adaçayını satın alıp (poşet ise 2-3 adedini) kapaklı bir büyük fincana (150

ml) koyun. Taze kaynatılmış içme suyunu yaklaşık 80°C’ye gelinceye kadar bekletin ve bardağa dökün. Kapağını kapatıp 5-10 dakika bekletin. Boğazınızın dayanabileceği bir sıcaklığa gelince, şeker ilave etmeden ağzınıza alıp gargara yapabilirsiniz. Günde 6-9 defa bu çay ile gargara yapın. Çayı her gün taze olarak hazırlamak gerekir. Bu karışım biraz yoğun olduğundan çay olarak içmemiz önerilmemektedir. Bu tedavi sırasında günde birkaç defa normal şekilde hazırlanmış adaçayı içilmesi de daha başarılı bir sonuç için yararlı olacaktır.

Ülkemizde zengin bir adaçayı çeşitliliği görülüyor; 80 kadar farklı türü doğal olarak yetişiyor. Halk arasında “adaçayı” haricinde farklı isimler ile de biliniyor; şalba, çalba, karaot, kutnu gibi... Özellikle üç yapraklı tipi (elma adaçayı; *salvia triloba*) ülkemizin değerli bir ihrac ürünüdür. Ancak sağlık için yararlı özellikleri öne çıkan türü olan “tıbbi adaçayı” (*salvia officinalis*) ülkemizde doğal olarak yetişmiyor. Bu nedenle, adaçayı için yabancı kaynaklarda belirtilen yararları ülkemizde bulunan diğer türlerden de aynı ölçüde beklememek gerekiyor. Piyasada paketlenmiş halde (süzen ambalajlı) pazarlanan adaçaylarından sadece bir kısmının tıbbi adaçayıyla hazırlandığı bilinmektedir.



Altın

İngilizce Adı: Physalis, Cape gooseberry
Latince Adı: *Physalis edulis* Sims.
Familyası: Solanaceae
Kullanılan Kısım: Meyveler

Çilek

Yer Kirazı



Bileşimi

Karotenoidler, vitaminler (C, B1, B2, B3), pektin, karbohidrat, lifler, mineraller (kalsiyum, fosfor, demir)

Etkisi

Taşıdığı karotenoidler nedeniyle antioksidan etkisi bulunduğu düşünülmektedir. Ancak insan sağlığı üzerinde etkinliğini ortaya koyabilecek hiçbir bilimsel çalışma bulunmamaktadır. Yakın bir tür olan *Physalis peruvianum* meyvelerinin antioksidan etkisini inceleyen iki deneysel çalışmada in vitro antioksidan kapasitesinin, incelenen diğer tropik meyvelere oranla zayıf olduğu görülmektedir. Popüler kaynaklarda bahsi geçen "zayıflatıcı ve kansere karşı etkili" ifadelerini destekleyen hiçbir bilimsel bulgu bulunmamaktadır.



Çay: Zarsı dış zarfın içerisindeki turuncu renkli meyve taze ya da kurutulmuş olarak tüketilmektedir.

Öneriler

Altın çilek, meyvenin kurutulmuş olarak tüketilmesi şeklinde kullanılmaktadır. Meyvelere turuncu rengini veren karotenoidlerin antioksidan özellikleri bilinmektedir. Dolayısıyla şeker hastalığı, kalp ve damar rahatsızlıkları gibi sağlığa ilişkin kullanış önerileri antioksidan etkili bitki bileşenlerinin olası etkilerine dayandırılmaktadır. Ancak yapılan deneysel çalışmalar orta derecede bir antioksidan etkisinin bulunduğunu göstermektedir. Bu nedenle, daha ayrıntılı, özellikle klinik bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Olgunlaşmamış meyveler zehirlidir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



ALTIN ÇİLEK BİR MUCİZE Mİ?

Başbakan Recep Tayyip Erdoğan'ın bir baharatçıdan satın aldığı kurutulmuş "Altın çilek" meyvesi, yazılı ve görsel basının gündeminde yer alıyor. Son 2 yılda Güney Amerika'dan kurutulmuş halde ithal edilen 60 ton ürün için 3 milyon lira ödenmiş. Şimdi yok satıyor. Tahminimce tekrar 100-200 ton sipariş verilmiştir. Acaba bu ürün gerçekten etkili mi? Yoksa milyonlarca liralık dövizimiz boşa mı gidecek!

Bitkinin Türkçe isimleri İngilizce'den çeviri; ayrıca inka kirazi, yer kirazi vd. isimler ile anılıyor. Ülkemizde iklimin

uygun olduğu yerlerde yetiştirme çalışmaları yapılıyor ve fideleri pazarlanıyor. Bitkinin Latince bilimsel adı *Physalis*. Patates, patlıcan, domates gibi Amerika kaynaklı bitkiler ile aynı aileden; *Solanaceae*. Ama aynı ailede tütün, ağu otu, güzelavrat otu gibi zehirli bitkiler de var. Yerel halk arasında bitkinin birkaç türünden yararlanılıyor; *Physalis peruvianum*, *P. minima*, *P. angustifolia*. Güney Amerika halkları arasında bitkinin bağırsak yumuşatıcı, idrar artırıcı, ödem giderici, ağrı kesici, karaciğeri onarıcı olarak ve dalak büyümesinde kullanıldığı bildiriliyor. Peki bilimsel olarak etkinliği ne derecede doğru?

Bilimsel tarama motorlarında Latince adı anahtar kelime olarak girildiğinde 249 çalışma görülüyor. İlk bakışta, altın çileğin etkili olduğunu düşünüyorsunuz. Ancak ayrıntılı incelemeye başladığınızda bunların çok az bir kısmının altın çilek meyveleri ile ilgili olduğunu anlıyorsunuz. Çoğunluğu bitkinin toprak üstü, yaprakları ve kökleri üzerinde. Dolayısıyla, bitkinin meyvelerini tüketerek sağlayabileceğiniz yararları sınırlı. Çünkü bitkilerin farklı kısımları farklı bileşenler ve farklı etkilere sahiptir.

Etkinliği hakkında fikir verebilecek bir çalışma, 2009 tarihinde yayımlanmış.

Çeşitli Peru meyvelerinin şeker hastalığı ve yüksek tansiyon üzerindeki olası etkilerinin deneysel (in vitro) olarak incelendiği bir çalışmada altın çilek (Aguaymano - *Physalis peruvianum*) meyvelerinin etkisi, diğer Peru meyvelerine göre oldukça zayıf çıkmış. Gerek antioksidan etkisi ve gerekse antioksidan etkiye önemli katkısı olduğunu bildiğimiz fenolik bileşenlerin oranları incelenen diğer meyvelere göre en düşük seviyede.

Şeker hastalığı ve yüksek tansiyon üzerindeki etkinliğini değerlendirmek üzere bağırsaklarda nişastalı ve şekerli gıdaların emilimini sağlayan enzimler (alfa-amilaz ve alfa glukozidaz enzimleri) ve damar daraltıcı etkiye sahip enzim (anjiotensin-I dönüştürücü enzim) üzerindeki baskılayıcı etkisi incelendiğinde, diğer incelenen meyvelere oranla yine düşük bulunmuş. Halbuki bu meyvenin

pazarlanmasında yüksek antioksidan etkisi bulunduğu, şeker hastaları ve yüksek tansiyon hastalarında yararlı olduğu sloganı ön plana çıkarılıyor.

Aklıma 15 yıl önce Başbakan Tansu Çiller'in kilosunu korumak amacıyla kullandığı kuşburnu meyveleri geliyor. O zamanda müthiş bir satış patlaması sağlanmıştı. Şimdilerde kuşburnu satışı o kadar yüksek olmasa da, kuşburnu yerli malı bir ürün, yani herhangi bir döviz kaybı söz konusu değil. Kaldı ki, kuşburnu meyvelerinin sağlık için yararlarını ortaya koyan çok sayıda bilimsel yayın bulunuyor. Yapılan bilimsel çalışmalarda kuşburnu meyvelerinin C vitamini bakımından en zengin kaynaklardan biri olduğu tespit edilmiş. Gerek C vitamini ve karotenoidler; gerekse taşıdığı polifenolik bileşikler nedeniyle kuşburnu meyveleri kuvvetli antioksidan etki göstermektedir.

Alıç, üvez gibi meyvelerin antioksidan etkisi ile karşılaştırıldığında kuşburnunun dikkati çeken şekilde belirgin antioksidan etkisi tespit edilmiştir.

Bizim deney hayvanları üzerinde yaptığımız çalışmalarda kuşburnunun kuvvetli ödem giderici, ağrı kesici, şeker düşürücü, ülseri iyileştirici etkileri belirlenmiştir.



Sonuç olarak; yerli ürünümüz kuşburnu meyvelerinin, şişirilen altın çilek meyvelerine göre sağlığımız için çok daha etkili olduğu bilimsel olarak da yapılan çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Ama her nedense, kendi değerlerimize sahip çıkmak yerine hep yabancı ürünleri daha değerliymiş gibi düşünüyoruz.

Anason

İngilizce Adı: Anise

Latince Adı: *Pimpinella anisum* L.

Familyası: Apiaceae

Kullanılan Kısmı: Tohum (Anisi fructus)



Bileşimi

Uçucu yağ (%2-6) [anetol (%94), estragol (%2)], kafeik asit türevleri [klorojenik asit (%0.1)], flavonoidler [apigenin ve luteolin glikozitleri], sabit yağ (%30), proteik maddeler (%20).

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Hazımsızlık, gaz giderici, iştah kaybını giderici, hafif spazm giderici (uçucu yağ).

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Soğuk algınlığı şikayetlerinde ağız, boğaz enfeksiyon, yangılarını giderici, öksürükte balgam söktürücü.



Çay: Salgı kanalları içerisindeki uçucu yağın etkisini göstermesi için kullanılmadan önce uygun şekilde ufalanması ya da ufalanmış tohumların açıkta tutulmaması gerekir. Sindirimi kolaylaştırmak ve gazı gidermek için; yemeklerden önce 1-2 gram tohum üzerine kaynatılmış su ilave edilerek 5-10 dakika kapaklı demlik ya da bardakta demlendikten sonra içilir. Önerilen miktar bebekler için bir çay kaşığı, yetişkinler için bir tatlı kaşığıdır.

Öksürükte balgamı sökmek için demlenen çay, sabah ve akşamları içilir.

Öneriler

Anason çayı, idrar artırıcı (diüretik) ve gaz giderici özellikleri nedeniyle mide ekşimelerinin ve sindirim sistemi gazlarının giderilmesinde, sindirimin kolaylaştırılmasında, kolik sancılarının hafifletilmesinde yararlı olmaktadır. Ayrıca bulantı hissinin bastırılmasına yardımcı olduğundan vasıta tutması gibi durumlarda seyahate çıkmadan ve seyahat sırasında anason çayı içilmesi önerilmektedir. Anason çayının emziren annelerde süt miktarını artırdığı, bu sütü emen bebeklerin ise daha az sancılandığı bildirilmektedir. Bu etkisi meyvelerin taşıdığı östrojen benzeri etkiye sahip bileşenleri ile ilişkilendirilmektedir. Özellikle öksürükte balgam söktürmek amacıyla kullanıldığında istenirse tatlandırılmak amacıyla bal ilave edilmesi daha doğru bir tercih olacaktır.

Uyarılar ⚠

Hassas kişilerde görülebilecek alerjik tepkimeler haricinde yan etkisi bilinmemektedir.

Ardıç

İngilizce Adı: Juniper
Latince Adı: *Juniperus communis* L.
Familyası: Cupressaceae
Kullanılan Kısım: Meyvesi (Juniperi fructus)



Bileşimi

Uçucu yağ (%1-2) [alfa-pinen, beta-pinen, mirsen, vd., terpenler; karyofilen, kadinen vd., seskiterpen hidrokarbonlar, 4-terpineol vd., terpen alkoller].

Flavonoid glikozitleri, kateşik tanenler, oligomerik proantosiyanidinler, reçine.

Etkisi

Hazımsızlık şikayetlerinde ve iştah kaybında yararlıdır. İdrar miktarını artırır (uçucu yağı). Kan şekerini ve tansiyonu düşürür.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Ancak çok yüksek miktarlarda ve çok uzun süreli kullanılması durumunda böbreklerde tahrişe yol açabilir.



Çay: Günde 2-3 defa 0.5-1 gram kuru meyve ile hazırlanan çayı içilir. Günlük 10 gramı geçmemelidir. Böbrek ve idrar yolu şikayetleri için bu sistem üzerinde etkili diğer bitkiler ile karıştırılarak hazırlanan çaylar tercih edilmektedir.

Öneriler

Gaz şikayetlerinde ve sindirimi kolaylaştırmak üzere çay halinde kullanılması yararlıdır. Kan şekerini düşürücü etkisi nedeniyle diyabet ilacı kullanan hastalarda kan şekerinin aşırı düşmesini önlemek amacıyla şeker düzeyleri kontrol edilmelidir. Hamilelikte ardıc meyvesi taşıyan ürünlerin düşüğe yol açma riski nedeniyle kullanılmaması gerekir.

Aynusafa Nergis

İngilizce Adı: Marigold

Latince Adı: *Calendula officinalis* L.

Familyası: Asteraceae

Kullanılan Kısım: Çiçekli topraküstü kısımları
(Calendulae herba)



Çay: 1-2 gram kuru bitki üzerine 150 ml taze kaynatılmış sıcak su ilave edilip, 10 dakika demlendikten sonra içilir.

Triterpen saponinleri (%2-10) [oleanolik asit glikozitleri], flavonoidler (%0.3-0.8) [izoramnetin, kersetin glikozitleri], hidroksikumarinler [eskuletin, vd.], karotenoidler [lutein, zeaksantin], suda çözünebilen polisakaritler (%15) [ramnoarabinogalaktanlar], polinler, uçucu yağ (%0.2) [alfa-kadinol].

Etkisi

Ağız ve boğaz yangılarında; soğuk algınlığında boğaz ağrısı ve öksürük şikayetlerinde, hafifletici ve terletici olarak önerilmektedir.

Öneriler

Aynısafa çiçeklerinin etkili olan kısmı turuncu renkli dilsî çiçekleridir. Dolayısıyla dilsî çiçekler ayrıldıktan sonra kalan çiçek tablası atılır. Aynısafa çayı hemoroit şikayetlerinin giderilmesinde de yararlı olabilmektedir. Yukarıdaki şekilde hazırlanan çayın içilmesi, yangının azalmasına yardımcı olabilir. Ayrıca çayı daha yoğun şekilde hazırlayarak (yüzde 5'lik), demlenen çay ıldıktan sonra ıslatılan temiz gazlı bezin haricen ilgili bölgeye uygulanması kaşıntıyı giderir, dokulardaki gerilimi azaltır ve ağrıyı hafifletir. Bu çayın yanık ve yaralar üzerine aynı şekilde uygulanması da ağrıyı azaltarak iyileşmeyi hızlandırmaktadır.

Uyarılar !

Bildirilmemiştir.

Ayca

İngilizce Adı: Quince
Latince Adı: *Cydonia oblongata* L.
Familyası: Rosaceae
Kullanılan Kısmı: Tohum



Çay: Akşamları yatarken 1 çay kaşığı parçalanmamış ayva tohumu, bir fincan su içerisinde 5-10 dakika demlenip içilir. Çay hazırlamak için parçalanmış tohumların kullanılması durumunda çay yoğun jelimsi bir kıvama dönüşeceğiinden miktarın düşürülmesi gerekir (yarım çay kaşığı).

Bileşimi

Müsilaj, siyanogenetik glikozitler [amigdalin], tanenler ve vitamin C.

Etkisi

Öksürükte yatıştırıcı (siyanogenetik glikozit) ve boğazı yumuşatmak için (müsilaj) ıhlamur gibi bitkiler ile birlikte kullanılması önerilir.

Öneriler

Ayva çekirdeklerinde bulunan siyanogenetik glikozitlerin yatıştırıcı etkisi bulunmaktadır. Ancak bu maddelerin önerilenden daha fazla miktarda kullanılması zehirlenmeye yol açabilmektedir. Bu nedenle dikkat edilmesi gerekir. Ayva meyvesi ve yaprakları da taşıdığı müsilaj bileşenleri nedeniyle öksürüklerde yardımcı olmaktadır. Bilhassa ıhlamur içerisinde hem lezzetin hem de etkinliğin artmasını sağlamaktadır. Tatlandırıcı olarak bu çaya şeker yerine istenirse bal ilave edilmesi daha uygun olacaktır.

Uyarılar

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Ancak ayva çekirdeklerinin fazla miktarda kullanılması önerilmemektedir.

Bamya

İngilizce Adı: Hibiscus, Red Sorrel

Latince Adı: *Hibiscus sabdariffa* L. var. *sabdariffa ruber*

Familyası: Malvaceae

Kullanılan Kısmı: Çiçek çanak yaprakları (Hibisci flos)

Çiçeği

Afrika Bamyası

Kara Bamya



Bileşimi

Meyve asitleri [%15-30][(+)-allohidroksi sitrik asit laktonu; sitrik, malik, tartarik asitler], antosiyaninler [delfinidin ve siyanidin glikozitleri], flavonoidler [gossipetin], müsilajlar.

Etkisi

Bitki ülkemizde yetişmemekte, ithal edilmektedir. Vatanı Afrika (Nijer) olmasına karşılık, yaygın kullanımı nedeniyle uygun iklimi olan ülkelerde kültürü yapılmaktadır. İslam kültüründe aktarlarda "karkadeh" adı ile bilinir. Bitkinin bama bitkisi ile aynı aileden olması dışında meyvesinin yenilen bama ile herhangi bir ilgisi bulunmamaktadır. Dolayısıyla "bama çiçeği" olarak adlandırılması yanlıştır ve karışıklığa yol açmaktadır. Bu bakımdan "Afrika bamyası" ya da "Kara bama" olarak adlandırılması daha doğru olacaktır (Baytop, 1999).

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: İçerisinde yüksek oranda bulunan ve zayıf emilim gösteren meyve asitlerine bağlı olarak hafif laksatif (hafif müshil) etkiye sahiptir; iştah artırıcıdır.



Çay: 1.5-2 gram kuru parçalanmış kaliks üzerine 150 ml taze kaynatılmış sıcak su ilave edilip, 5-10 dakika demlendikten sonra içilir.

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Soğuk algınlığı ve nezlede şikayetleri hafifletir, öksürükte balgam söktürücüdür.

Kalp ve damar sistemi rahatsızlıkları: Dolaşımı düzenler, yüksek tansiyonu düşürür ve kalp çarpıntısında yararlıdır.

Öneriler

Birçok Hibiscus türü bulunduğu için doğru bitki kullanıldığından emin olmak gerekir. Mesela, bahçelerimizde yetişen Çingülü (*Hibiscus rosa-chinensis*) kırmızı taç yapraklarından hazırlanan çayın benzer etkiler göstermesi beklenmemelidir. Kara bama çiçeklerinden hazırlanan çay Afrika'da halk arasında sıcaklarda serinletici ve susuzluğu giderici bir içecek olarak kullanılmaktadır. Bu bakımdan özellikle spor yapan kişilerde vücuttaki elektrolit dengesinin korunması amacıyla önerilmektedir. Kara bamyadan içeceklere renk ve aroma vermek amacıyla da yararlanılmaktadır.

Uyarılar ⚠

Herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



BAMYA ÇİÇEĞİ TANSİYONUN DÜŞÜRÜLMESİNDE YARARLI OLABİLİR

İlaç araştırmalarında ilaçlar, farklı risk gruplarında, farklı zaman ve sürelerle uygulandığında etkinin tekrarlanabilmesi önemlidir.

Hibiscus çayının (bamyacı çiçeği) tansiyonun düşürülmesinde etkili olduğu klinik çalışmayla destekleniyor.

Etkisi, kırmızı rengini veren polifenolik bileşenlerine bağlıdır.

Piyasada pazarlanan bitkisel çayların önemli bir kısmının içerisinde "bamyacı çiçeği" adı ile yer alan bitki, esasında bildiğimiz bamyacı ile yakın akraba olmasına karşılık gerek görünüşü ve gerekse bileşimleri, dolayısıyla etkileri

bakımından oldukça farklıdır. Bu bitkinin Latince bilimsel adı "*Hibiscus sabdariffa*"dır ve ülkemizde yetişmez. Afrika özellikle Mısır kaynaklıdır ve Arap ülkelerindeki adı "karkadeh"tir. Kırmızı renkli çanak yaprakları buruk bir lezzete sahiptir. Bu bakımdan çiçeklerinden hazırlanan çayın İngilizce adı "sour tea" yani "ekşi çay" olarak adlandırılır. Çaya özellikle kırmızı renk vermesi nedeniyle ilave edilir ama kırmızı rengini veren polifenolik bileşenleri nedeniyle antioksidan etkilidir ve bilhassa kalp ve damar rahatsızlıklarında yararlı olduğu ileri sürülmektedir.

Tip II şeker hastalarında en sık gözlenen sorunların başında kalp ve damar sistemi şikayetleri olduğu bilinmektedir. Özellikle gelişmiş toplumlarda her dört şeker hastasından üçünün bu tip sorunlara sahip olduğu görülmektedir. Yüksek tansiyon hastalığının şeker hastalarında şeker hastası olmayanlara oranla iki misli daha yüksek olasılıkla görüldüğü bildirilmektedir.

Bu bakımdan, yüksek tansiyonun şeker hastalarında başlıca risk etkenlerinden biri olduğu kabul edilir.

BAMYA ÇİÇEĞİ TANSİYON YÜKSELTİYOR

Standardize özütler ile yürütülen klinik çalışmalar, hibiscus çiçeklerinin yüksek tansiyonu düşürdüğü ve kan lipid seviyesini düzenlediğini ortaya koymaktadır.

Yeni yayımlanan bir diğer klinik çalışmada ise, yüksek tansiyonlu şeker hastaları üzerindeki hibiscus çiçeği çayının ve bamya çiçeğinin etkisi karşılaştırılmış; tansiyonu 160 ve 100 mmHg arasında olan 60 orta derecede yüksek tansiyon hastasına bir ay süre ile günde iki defa hibiscus çayı ya da bamya çiçeği verilmiştir. Çay hazırlanırken bir poşet çay 2 bardak kaynatılmış su içerisinde demlendikten sonra içerisine bir kesme şeker atılarak tatlandırıldıktan sonra içilmesi önerilmiş; çalışma sırasında deneye katılanların başka tip çay kullanmalarına izin verilmemiştir.

Deney gruplarında alt tansiyon değerinin (diastolik kan basıncı) değişmemesine karşılık, üst değer (sistolik kan basıncı) 160'dan 112'ye indiği, nabızın ise belirgin bir şekilde düştüğü (52±12,2 mmHg'den 34,5±9,3 mmHg'ye) tespit edilmiştir. Buna karşılık bamya çiçeği verilen kişilerde gerek üst tansiyon değerinin ve gerekse, nabızın belirgin bir şekilde yükseldiği (41,9±11,7 mmHg'den 47,3±9,6 mmHg'ye) gözlenmiştir.

Bu çalışmanın sonuçları daha önce yürütülen iki klinik çalışmanın sonuçlarını desteklemesi bakımından önemlidir. İlaç araştırmalarında etkinin mümkün olduğunca farklı risk grupları üzerinde tekrarlanması gerekir. Bu çalışmada diğerlerinden farklı olarak şeker hastalarında yüksek tansiyon şikayetleri üzerindeki etkisi değerlendirilmiştir. Çalışmanın boş ilaç verilen grup (plasebo) bulunmamasına karşılık diğer bilimsel kriterleri (randomize, çift körlü) sağladığı görülmektedir. Ancak sadece tansiyon ve nabız değerlerinin izlenmesi, kan değerlerinin (sodyum, potasyum ve tansiyonun yükselmesine neden olan anjiyotensin dönüştürücü enzim gibi) izlenmemesi önemli bir eksikliklerdir.



Barut

İngilizce Adı: Alder buckthorn

Latince Adı: *Frangula alnus* Miller (*Rhamnus frangula* L.)

Familyası: Rhamnaceae

Kullanılan Kısmı: Kurutulmuş gövde ve dal kabukları (Frangulae cortex)

Ağacı Kabuğu

Erkek Akdiken



Bileşimi

Antrasen türevleri [emodin-fiskiyon ve krizofanol], acı maddeler.

Etkisi

Uyarıcı müshil (stimülan laksatif) etkisi nedeniyle inatçı kabızlıklarda etkilidir. Etkisini kalın bağırsaklarda göstermekte, bağırsak hareketlerini uyarmaktadır. Orta-hafif müshil etkisi nedeniyle spastik kabızlıklarda da yararlanılabilmektedir.



Çay: Müshil etkiyi sağlayacak en düşük miktarda kullanılması önerilmektedir. Yeterli miktar bitki üzerine taze kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10 dakika demlendikten sonra içilir.

Daha etkili bir sonuç alınması için birbirini tamamlayıcı etkilere sahip bitkilerin bir arada kullanılması, müshil etkili bitkilerin daha düşük oranlarda kullanılmasını sağlayabilir. Bu amaçla, eşit miktarlarda (1'er gram) barut ağacı kabuğu, mayıs papatyası çiçeği ve rezene meyvesi karıştırılarak çay şeklinde 10 dakika demlendikten sonra içilebilir.

Öneriler

Önerilen miktarlarda kullanıldığında bağırsaklarda kolik tipi ağrılara yol açma riski düşük olduğundan sinameki ve aloe gibi müshil etkili bitkilere oranla daha güvenilir bir müshildir. Barut ağacı kabuklarının sinamekiye göre bir başka avantajı da daha geç direnç oluşumudur. Bu bakımdan etkinliğini daha uzun süreler sürdürebilmektedir.

Uyarılar !

Bitkinin kabukları toplandıktan sonra bir yıl kadar bekletilmelidir. Bu süre içerisinde bileşiminde yer alan ve kuvvetli tahriş edici etkisi bulunan antranol türevleri oksitlenerek tahriş edici etkisi azalmış antrakonin türevlerine dönüşmektedir. Taze kabukların tüketilmesi aşırı kusma ve şiddetli kramplara neden olmaktadır. İnatçı ve süregelen kabızlık vakalarında müshil ilaçlarının sürekli kullanılması risklidir. Önerilen kullanım süresi 10-15 günden uzun olmamalıdır. Bu süreden uzun ya da sürekli kullanılması durumunda vücutta elektrolitik dengesinin –bilhassa potasyum- bozulması, idrarda albümin (albüminüri) ve kan (hematüri) gibi klinik tablolara yol açabilir. Potasyum yetmezliği, idrar artırıcı ilaçlar (tiiazitler), kalp ilacı (antiaritmik, kardiyolojik ilaçlar) ve kortikosteroidler kullanan kişilerde daha belirginleşerek kalp işlevlerinde yetersizlik ve kaslarda zayıflığa neden olabilir. Hamilelikte kullanılması önerilmemektedir. Emziren annelerde anne sütüne geçen miktarın son derece düşük olduğu ve bebekte herhangi bir müshil etkiye yol açmadığı bildirilmektedir.

Böğürten

İngilizce Adı: Blackberry

Latince Adı: *Rubus fruticosus* L. *Rubus caesius* L.,
Rubus sanctus Schreber

Familyası: Rosaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprak (*Rubi fruticosi folium*)
(*Rubi sancti folium*)



Bileşimi

Meyve asitleri [sitrik asit, izositrik asit], flavonoidler, tanenler (%8-14) [gallo tanenler, dimerik elajik tanenler], polipeptitler.

Etkisi

Yüksek tanen içeriği nedeniyle astrenjan (büzücü) etkilidir. Herhangi bir enfeksiyona bağlı olmayan akut ishal vakalarında yararlanılır. Ayrıca ağız ve boğazda hafif yangı şikayetlerinde ve diş eti kanamalarında gargara şeklinde kullanılır.



Çay: Günde 2-3 defa 2 gram yaprak tozu ile hazırlanan çay 10-15 dakika demlenerek içilir ya da gargara yapılır.

Öneriler

Böğürtlen yapraklarından hazırlanan çayın yüzde 5'lik yoğun derişimde hazırlanarak gargara şeklinde diş eti kanamalarında ve soğuk algınlığında boğazdaki yangıyı hafifletmek amacıyla kullanılması yararlı olmaktadır. Yaprakların yüksek tanen içeriği nedeniyle halk arasında vücutta bir kesik olduğunda böğürtlenin taze yaprağı çiğnedikten sonra kesilen yere konulursa kanı durdurmaktadır. Kurutulmuş yapraklar toz edildikten sonra yara üzerine serpidiğinde yaranın iyileşmesini hızlandırmaktadır.

Uyarılar !

İshalin 3-4 gün içerisinde geçmemesi durumunda hekime başvurulmalıdır.



Civcan

İngilizce Adı: Yarrow

Latince Adı: *Achillea millefolium* L.

Familyası: Asteraceae

Kullanılan Kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları (Millefolii herba/flos)

Perçemi



Bileşimi

Uçucu yağ (%0.2-1.0) [kamazulen (%6-19), kafur (%20), betapinen (%20), sineol (%10), karyofilen (%10)], seskiterpen laktonlar [guaianolitler, germakronolitler, proazulenler], polinler, alkamitler, flavonoidler (apigenin ve luteolin glikozitleri), betain.

Etkisi

Safra akışını artırır (seskiterpenler), spazmları giderir (flavonoidler), ödem ve yangı gidericidir (proazulenler). Etkisi mayıs papatyası ile benzemektedir. Anadolu'da halk arasında genellikle papatya yerine bu bitki kullanılmaktadır.

Mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Hazımsızlık, hafif spazm ve gaz şikayetlerini gidermek amacıyla etkili olmaktadır. Safra ve karaciğerin işlevsel şikayetlerinde önerilmektedir.

Uyarılar ⚠

Papatya polenlerine alerjisi olan kişilerde dikkatli olunmalıdır. Hamilelikte kullanılmaması önerilmektedir (uçucu yağında eser miktarda tuyon bulunmaktadır). Fazla miktarda kullanılması kan pıhtılaşmasını önler (antikoagülan) ve tansiyon ilaçları (hipotansiyon ve hipertansiyon) ile etkileşebilmektedir.



Çay: Günlük önerilen miktar 3-4 gram çiçek ya da 4.5-6 gram topraküstü kısmıdır. Günde 2-3 defa 1.5-2 gram parçalanmış bitki kısmı taze kaynatılmış su ile kapaklı fincanda 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Öneriler

Civanperçemi özellikle adet dönemlerinde sancı ve ağrıyı hafifletmekte, vücuttaki ödemin boşaltılmasına yardımcı olmaktadır. Bu nedenle bu dönemlerde kadınlara çay halinde kullanılması önerilmektedir. Ayrıca ateş düşürücü, terletici, idrar yolu antiseptiği, idrar artırıcı özellikleri bilimsel literatürde kayıtlıdır. Gerek beyin damarları ve gerekse koroner damarlar üzerinde kan sulandırıcı etkisi bulunmaktadır. Bu bakımdan kan sulandırıcı ilaç kullananların aşırı kan sulandırıcı etkiye dikkat etmesi gerekir.

Dereotu

İngilizce Adı: Dill

Latince Adı: *Anethum graveolens* L.

Familyası: Apiaceae

Kullanılan Kısmı: Tohum (Anethi fructus), topraküstü kısmı



Bileşimi

Uçucu yağ (%2.5-4.0)[karvon (%50), (+)-limonen, apiol], ftalitler, sabit yağ, furanokumarinler [bergapten], hidroksikumarinler [umbelliferon].

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Hazımsızlıklarda ve düz kaslar üzerinde etkili spazm gidericidir.



Çay: Parçalanmış meyve ya da parçalanmamış tam tohumlar ile hazırlanan çay 10-15 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 3-4 gram tohum kullanılabilir.

Öneriler

Dereotu tohumu üzerinde yürütülen bilimsel çalışmalar mikroplara karşı etkili olduğu, mide asitliğini azalttığı ve mide mukozasını koruduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, gastrit ve ülser hastalarının yemeklerden sonra bir fincan dereotu tohumu çayı içmesi yararlı olabilir.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Ekinazyza

İngilizce Adı: Echinacea

Latince Adı: *Echinacea purpurea* (L.) Moench, *Echinacea pallida* (Nutt.) Nutt., *Echinacea angustifolia* DC.

Familyası: Asteraceae

Kullanılan Kısmı: Toprak üstü (*E. purpurea*), kökleri (*E. purpurea*, *E. pallida*, *E. angustifolia*)

Bileşimi

Her üç türün bileşimleri farklılık göstermektedir.

E. purpurea: Toprak üstü ve kökleri: Kafeik asit türevleri (%0.6-2.1 köklerde)[sikorik asit, kaftarik asit, klorojenik asit]; toprak üstünde suda çözünen polisakaritler [arabinoksilan ve arabinogalakattan tipi]; fruktanlar; flavonoidler (%0.48) [kersetin ve kempferol tipi], uçucu yağ [%0.08-0.32]. *Echinacea purpurea* kökleri farklı olarak poliasetilen türevleri taşımaktadır. Köklerde polisakarit (fruktozanlar, arabinogalakattanlar), glikoproteinler ve uçucu yağ (%0.2) bulunmaktadır.

E. pallida köklerinde farklı kafeik asit türevleri (%0.7-1.0) bulunmaktadır; ekinakozit, izoklorojenik asit, 6-kafoil ekinakozit ve klorojenik asit. Ayrıca uçucu yağ (%0.2-2), poliasetilenler, polisakaritler, glikoproteinler ve alkamitler taşır. *E. angustifolia* köklerinde kafeik asit türevleri arasında ekinakozit yüzde 0.3-1.7 oranındadır. Ardından klorojenik asit, izoklorijenik asit ve diğer türlerden farklı bir bileşen olarak sinarin gelmektedir. Ayrıca polisakaritler, glikoproteinler, alkamitler ve düşük oranda uçucu yağ (%0.1) taşır.

Etkisi

Üst solunum yolu enfeksiyonlarından (ÜSYE) koruyucu ve tedavisinde yardımcıdır. Bağımsızlık sisteminin etkinliğini destekler.

Ekinezya bitki çayının etkisi suda çözünebilir kafeik asit türevlerinin etkisinden kaynaklanmaktadır. Daha yüksek etki sağlayabilmek için ekinezya çayının, ekinezya toprak üstü ve köklerinin suda çözünmeyen bileşenlerini (poliasetilenler, alkamitler vd.) taşıyan şurup, kapsül gibi ilaç şekilleri halinde hazırlanmış ürünlerin çayla birlikte kullanılması önerilebilir.



Çay: ÜSYE ve soğuk algınlığı şikayetlerinin hafifletilmesinde yardımcı olarak *E. purpurea* toprak üstü kısımlarından veya *E. purpurea*, *E. pallida* ya da *E. angustifolia* köklerinden hazırlanan çayın günde 5-6 defa sıcak su içerisinde 10-15 dakika demlenmesinden sonra içilmesi önerilmektedir. Bir büyük fincan için 0.5-1 gram bitki yeterlidir.

Öneriler

Ekinezya, soğuk algınlığı ve üst solunum yolu hastalıklarından korunmak ve tedaviye yardımcı olmak açısından en çok yararlanan bitkisel ürünlerden biridir. Son yayımlanan çalışmalara göre ekinezya ürünleri, hem soğuk algınlığına yol açan veya uçuk virüsü gibi virüsleri öldürüyor, hem de virüslerin yol açtığı iltihap etkenlerinin miktarını kontrol ederek boğaz ve akciğerlerdeki iltihabın yol açacağı hasarı engelliyor.

Bu bitkiden yararlanabilmek için öncelikle güvenilir kalitede ekinezya ürünü seçilmeli ve önerilen miktarlarda en az bir ay kullanılmalı. Ayrıca bu bitkinin etkili olabilmesi için, taze bitkinin özsuğu ve köklerinden uygun şekilde hazırlanan özütlemlerin kullanılması son derece önemlidir.

Uyarılar ⚠

Papatya gibi bitkilere alerjisi olan kişilerde, bitkinin aynı aileden olması nedeniyle alerji görülmesi riski göz önünde bulundurulmalıdır. Ancak risk, toprak üstü kullanılan bitki türünün (*Echinacea purpurea*) ürünleri için söz konusudur. Köklerin kullanılması durumunda risk bulunmamaktadır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



SOĞUK ALGINLIĞINA KARŞI SAVAŞIN ÜÇ SİLAHŞORU: EKİNEZYA, İHLAMUR VE ADAÇAYI

Günümüzde sağlık alanında gözlenen büyük gelişmelere karşılık insanoğlu hala virüslere karşı çaresiz ve korumasız.

Geçtiğimiz yıllarda kuş gribi, bu yıl domuz gribi; acaba önümüzdeki yıllarda hangi formda, hangi değişikliklerle karşımıza çıkacak bu virüsler? Önemli bir husus ise kişilerin kendi savunma silahlarını, yani bağışıklık sistemini güçlendirmesi ve desteklemesidir. Nitekim haber bültenlerinde baharat satan dükkanlarda bağışıklık sistemini destekleyen bitkisel ürünlerin tükendiği, hatta meyve suyu sıkacaklarının bile yok sattığına ilişkin haberler dikkat çekiyor. Herkes herhangi bir yolla bağışıklık sistemini desteklemeye çalışıyor. Bağışıklık sistemi, esasında bir "tasarruf hesabı" ya da "kumbara" gibidir. Farklı kaynaklardan sağlanacak farklı özellikteki doğal ürünlerin akılcı bir şekilde kullanılması ile bağışıklık sistemimize yapacağımız katkılar, bizim hastalıklara karşı direncimizi güçlendirmemize yardımcı olacaktır. Doğa, bu bakımdan bizlere sonsuz kaynaklar sunmaktadır.

Üst solunum yolu hastalıkları denince akla ilk gelen bitkilerden biri "ekinezya"dır.

Esasında çok güzel bir görünüme sahip olması nedeniyle bir süs bitkisi olmasına karşılık, bazı türlerinin son yıllarda

bitkinin özsuğu ve köklerinin bağışıklık sistemi üzerinde ve özellikle soğuk algınlığı şikayetleri üzerindeki yararlı etkileri nedeniyle dikkati çekmektedir. Yapılan bilimsel nitelikteki deneysel (deney hayvanları ve hücre kültürleri üzerinde) ve klinik (insanlarda) çalışmalar bu bitkinin soğuk algınlığı etkenlerine karşı vücudun bağışıklık sistemini desteklediğini ortaya koymaktadır. Ekinezyanın sağlık için yararları ve önemi konusunda en dikkati çeken husus, ekinezyanın tıbbi kullanımına yönelik sadece 2009 yılında yayımlanmış 67 kadar çalışmanın (Ekim ayı sonu itibarıyla) bulunmasıdır. Son yayımlanan bir çalışma ekinezya ürünlerinin soğuk algınlığına yol açan (influenza virüsü ve solunum sinsiyal virüs) ve uçuk virüsü gibi virüsleri öldürücü etkisi bulunduğunu gösteriyor. Bu çalışma, ekinezyanın solunum sistemi rahatsızlıklarında nasıl etki ettiğini de ortaya koyması bakımından önemli. Araştırmanın ortaya koyduğu bulgulara göre, ekinezya hem bu virüsleri öldürüyor, hem de virüslerin yol açtığı iltihap etkenlerinin (sitokinler) miktarını kontrol ederek boğaz ve akciğerlerdeki iltihabın yol açacağı hasarı engelliyor.

Soğuk algınlığı denince ilk olarak aklımıza gelen bitkilerden birdiğeri de "ıhlamur" çiçekleridir. Birkaç yıl önce yayımlanan bir araştırmamızın sonuçlarına göre ıhlamur çiçeklerinin de, ekinezya gibi "iltihap giderici" etkisi bulunduğu deneysel olarak ortaya konulmuştur. Bu çalışmamız sonucunda ıhlamur içerisindeki bileşenlerden bazıları (flavonoit) iltihap giderici ve ağrı kesici etki gösterirken, bazı bileşenlerin de (müsilaj) boğazı yumuşatması neticesi boğazda tahriş önlediği ve bu suretle soğuk algınlığı şikayetlerinin hafifletilmesinde tedaviye yardımcı olduğu görülmektedir. Ayrıca çay şeklinde hazırlandığında bazı uçucu bileşenlerinin (linalool) ve flavonoitlerinin yatıştırıcı etki gösterdiği deneysel olarak gösterilmiştir. Bu bakımdan, bilhassa inatçı öksürüklerde kişilerin rahatlamasını sağlaması bakımından da yararlı olabilmektedir.

Ağız ve boğaz iltihaplarında etkili olduğu bilinen bir başka bitki ise “adaçayı”dır. Özellikle bitkinin içerdiği uçucu bileşenlerin ağız ve boğaz iltihaplarında (farenjit, jinvit gibi) yararlı olduğu bilinmektedir. Dolayısıyla çay şeklinde hazırlanan adaçayı ile hazırlanan gargaranın bu amaçla kullanılması önerilmektedir. Yeni yayımlanan bir klinik çalışmada;

Adaçayı ile ekinezyanın birlikte uygulandığında dezenfektan gargardan daha etkili olduğu gösterilmiştir.

İsviçre’de son 3 gün içerisinde boğaz ağrısı şikayeti ile hastaneye başvuran 155 gönüllü üzerinde yürütülen bir çalışmada, bileşiminde ekinezya ve adaçayı içeren gargaranın 5 gün süre ile günde 10 defa kullanılması ile üçüncü günden başlayarak etkili olduğu gözlenmiştir. Deneyde paralel olarak bir başka grup hastada yürütülen çalışmada 2 saat ara ile ağza sıkılan bir dezenfektan çözeltisinden (klorheksidin/ lidokain) daha yüksek etki bulunmuş.

Sonuç olarak, özellikle soğuk algınlığı riskinin arttığı sonbahar ve kış dönemlerinde doğanın bizlere sunduğu bu etkili ve güvenilir silahlardan yararlanmak en akılcı yaklaşım olacaktır. Hiç şüphesiz, öncelikli hedef “hastalığa yakalanmamak”. Bu konuda bağışıklığı destekleyici bu tip ürünler koruyucu olarak yararlı olabilmektedir. Hastalığa yakalanma durumunda ise bu tip ürünlerden uygulanan temel tedavinin yanı sıra şikayetlerin hafifletilmesinde yararlanılması düşünülebilir.

EKİNEZYA, SOĞUK ALGINLIĞI VE NEZLE TEDAVİSİNDE YARARLI OLABİLİR

Bağışıklık sistemi ve özellikle “üst solunum yolu enfeksiyonları” denilince akla gelen bitkilerden biri ekinezya.

Ekinezya, soğuk algınlığı ve nezleden korunmak ve tedavisine yardımcı olmak amacıyla kullanılan bitkisel ürünler içerisinde, tartışmasız en çok bilineni.

Çeşitli *echinacea* (Bitkinin Latince bilimsel adı) türleri içerisinde sadece üç türün (*Echinacea pallida*, *purpurea* ve *angustifolia*) bitki özsuğu ve köklerinin yararlı olduğu deneysel olarak da ortaya konulmuş. Bu bitkilerin polisakarit (arabinogalaktanlar) ve glikoprotein (arabinogalaktan-protein kompleksi) bileşenlerinin bağışıklık sisteminin çeşitli elemanlarının (tümör nekroze edici faktör-alfa, interlökin-1, immünoglobülin M gibi) üretimini kontrol ettiği deneysel olarak gösterilmiştir. Ayrıca, diğer bileşenlerinin de (kafeik asit türevleri, flavonoidler, alkamidler, poliasetlen bileşikler) bitkinin bağışıklık sistemi ve ilgili diğer biyolojik etkileri üzerinde etkisinde rolü bulunduğu ortaya konulmuş. Bu nedenle, bitkinin etkili olabilmesi için, taze bitkinin özsuğu ve köklerinden uygun şekilde hazırlanan özütlerin kullanılması son derece önemlidir.

2009 yılında yayımlanan yeni bir çalışma ekinezya ürünlerinin soğuk algınlığına yol açan influenza virüsü, solunum sinsityal virüsü ve uçuk virüsü gibi virüsleri öldürücü etkisi bulunduğunu gösteriyor. Bu çalışma, ekinezyanın “neden” solunum sistemi rahatsızlıklarında etkili olduğunu ortaya koyması bakımından oldukça önemlidir.

Ekinezya ürünlerinin soğuk algınlığı ve nezle üzerinde klinik etkinliğini ortaya koyan çalışmalara baktığımızda sonuçların tartışmaya açık olduğu görülüyor. Bazılarında belirgin etki gözlenirken, bazılarında etkinin kayda değer olmadığı belirtiliyor. Dolayısıyla bardağın boş tarafına bakanlar ekinezyanın etkisiz olduğunu, dolu tarafına bakanlar ise etkili olduğunu savunuyor.

Konuyu bilimsel olarak, tarafsız bir şekilde değerlendirmeye çalıştığımızda; “Bir etki varsa vardır, yoksa yoktur.” Eğer bu şekilde istikrarsız sonuçlar görülüyorsa, o zaman deney yöntemi ve uygulama sorunları söz konusudur. Aslında bitkisel ilaçlar ile yürütülen çalışmalarda, bu sık görülen bir durumdur. Bunun en önemli etkenleri deneylerde kullanılan ilacın kalitesi, ilacın uygulandığı süre ve miktarıdır. Dolayısıyla, yeterli kalitede güvenilir bir marka ürün seçilmesi, önerilen süre ve miktarlarda kullanılması önemlidir.

Öncelikle güvenilir kalitede ekinezya ürünü seçilmeli ve önerilen miktarlarda uygulanmalıdır. Yeterli seviyede etki sağlanabilmesi için en az bir ay kullanılması gerekir. Ancak iki ay kullanıldığı halde yeterince yararlı olmadığı görülüyorsa daha uzun süre uygulamaya gerek yoktur. Çünkü bu durum, kullanılan ürüne ya da sizin bağışıklık sisteminize ilişkin bir sorun olduğunu gösterir.

Fesleğen

İngilizce Adı: Basil

Latince Adı: *Ocimum basilicum* L.

Familyası: Lamiaceae

Kullanılan Kısmı: Toprak üstü kısmı



Bileşimi

Uçucu yağ (%0.5) [estragol (%85), linalool, öjenol], kafeik asit türevleri, flavonoidler.

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıklarında: Sindirimi kolaylaştırmak, gaz şikayeti ve şişkinliği gidermek için yararlı olmaktadır. İştahı uyarır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Yaprakların taşıdığı uçucu yağ içerisinde yüksek oranda östrojenik etkili estragol bulunduğu için hamilelik süresince kullanılması önerilmemektedir.



Çay: Kurutulmuş toprak üstü kısımları (1.5-3 gram) ile hazırlanan çay 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Öneriler

Anadolu mutfaklarının vazgeçilmez bir aroma elemanı olmasının yanı sıra uçucu bileşenlerine bağlı olarak yemeklerden sonra gaz, kolik ve şişkinlik şikayetlerinin giderilmesinde çay halinde uygulanması önerilmektedir.



Frenk

İngilizce Adı: Caraway
Latince Adı: *Carum carvi* L.
Familyası: Apiaceae
Kullanılan Kısmı: Tohumları (Carvi fructus)

Kimyonu

Karaman Kimyonu



Çay: Taze parçalanmış tohumlar kaynatılmış su ile kapaklı fincanda 10-15 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 1.5-6 gram tohum kullanılabilir.

Bileşimi

Uçucu yağ [D-(+)-karvon, D-(+)-limonen], sabit yağ, polisakaritler, proteinler.

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Hazımsızlık, gaz ve şişkinlik hissi ve hafif spastik durumlarda kullanılmaktadır.

Halk arasında emziren annelerde süt miktarını artırdığı bilinmektedir.

Öneriler

Frenk kimyonu tohumları baharat olarak yemeklerde kullanılmasının yanı sıra yemeklerden sonra çay halinde içildiğinde şişkinlik, gaz ve sindirim sistemi kramplarını gidermek üzere yararlı olmaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Ginkgo

İngilizce Adı: Ginkgo
Latince Adı: *Ginkgo biloba* L.
Familyası: Ginkgoaceae
Kullanılan Kısmı: Yaprak (Ginkgo folium)



Bileşimi

Diterpen laktonlar (%3.1)[ginkgolitler A, B, C ve J], seskiterpen lakton (%5-7) [bilobalid], flavonol glikozitleri (%22-27) [kersetin, kaemferol ve izoramnetin glikozitleri].

Etkisi

Pıhtılaşmayı önleyici ve antioksidan etkilerine bağlı olarak kalp ve damar hastalıklarında koruyucu olarak yararlanılmaktadır.

[Not: Demans, Alzheimer hastalığı ve diğer serebral yetmezlik gibi durumlarda ve periferik damar hastalıklarında tedavi için standart özüt ile hazırlanan ilaç şekillerinin kullanılması önerilir.]



Çay: Benzer etki gösteren bitkisel ürünler ile birlikte çay halinde günde 3-4 defa içilebilir.

Öneriler

5000 yıl öncesine ait Çin kayıtlarında ginkgo yapraklarının beyin için yararlı olduğu bilgisi yer almaktadır. Yürütülen gerek deneysel ve gerekse klinik bilimsel çalışmalar ginkgo yapraklarının serebral bozuklukların geciktirilmesindeki etkinliğini ortaya koymaktadır. Beyin damarlarında kan akımını hızlandırmasının yanı sıra nöroprotektif (sinir uçlarını koruyucu) etkisi nedeniyle yaşa bağlı ortaya çıkan hafıza şikayetlerinin geciktirilmesinde yararlı olmaktadır. Yapılan çalışmalarda ginkgo kullanımının sürekli olarak en az 3 ay olması gerektiği görülmektedir. Bu nedenle gerek kullanımın sürekliliği ve gerekse yeterli miktar uygulanması önemlidir. Çay şeklinde uygulandığında daha etkili olması için kaynar su ilave edildikten sonra ağzı kapaklı bir kaptaki 15 dakika kaynatılması gerekir.

Uyarılar !

Ginkgo için kaynaklarda yer alan uyarılar genellikle çay olarak kullanıldığında söz konusu değildir. Ancak yine de kan sulandırıcı ilaçlar ile birlikte uygulanması durumunda kanın pıhtılaşma zamanının izlenmesi önerilmektedir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



DİKKAT EKSİKLİĞİ BOZUKLUĞUNA GİNGKO BİLOBA

Dikkat eksikliği bozukluğu teşhisi konulmuş genç hastalarda standart ginkgo özütü uygulanması ile belirgin iyileşme sağlanmıştır.

Hiperaktivite ile birlikte olsun ya da olmasın dikkat eksikliği bozukluğu, önlem alınmaması durumunda kişilerin yetişkinlik döneminde de hayatını olumsuz etkileyebiliyor.

Dikkat eksikliği bozukluğu (DEB) çocuklarda ve adolesanlarda dikkat yetersizliği, dalgınlık, huzursuzluk ve hırçınlık gibi belirtiler ile ortaya çıkan bir durumdur. Kişi ile doğrudan konuşulduğunda çoğunlukla dinlemiyormuş gibi görünür. Dikkatini toplayamadığından ödevlerinde veya verilen görevlerde hatalar yapar. Dikkat yetersizliği öğrenme sorunlarına, huzursuzluk ve hırçınlık ise davranış bozukluklarına yol açar. Bunlara bağlı olarak sürekli karşı çıkma, çekişme içinde olma, kolay sinirlenme ve tahammülsüzlük gibi belirtiler ortaya çıkar. Bu olumsuz tablo, zaman içerisinde ailesinden ve okulda çevresinden uzaklaşmasına, içine kapanmasına neden olur. Depresyon, sıkıntı, hırçınlık, kolay sinirlenme, madde bağımlılığı,

antisosyal davranışlar gibi olguların olasılığı artar. Vakaların hemen yarısında sorunlar ileri gençlik ve yetişkinlik dönemlerine de yansiyarak, organizasyon bozukluklarına ve üretkenliğin azalmasına yol açabilir.

BAZI BİTKİLER YATIŞTIRICI

Tedavi amacıyla yararlanılan ilaçların kısıtlı yararı ve bazı yan etkileri bulunduğu biliniyor. Bitkisel ilaç seçenekleri arasında; Alman papatyası, şerbetçiotu, kediotu, oğul otu, çarkıfelek gibi bildiğimiz bazı bitkilerin dikkat eksikliği bozukluğu vakalarında yararları bulunduğu bildiriliyor. Bu bitkilerin tümünün çeşitli derecelerde 'yatıştırıcı' özellikte olduğu biliniyor. Yani bu bitkiler, hastaları mümkün olduğunca sakinleştirmeye, rahatlatmaya yönelik olarak uygulanıyor, ancak dikkat eksikliği sorunu üzerinde tatminkar bir yarar sağlayamıyor. Bu bitki seçeneklerinden farklı olarak *ginkgo biloba* bitkisinin dikkat eksikliği bozukluğu vakalarında etkili olabileceği ileri sürülüyor. Bu amaçla son dönemlerde, İtalya'da bir hastanenin çocuk ve adolesan psikolojisi kliniğinde uygulanan dar kapsamlı ve açık bir çalışmanın sonuçları yayımlandı.

Çalışma, 17 ile 19 yaşları arasında seçilen ve dikkat eksikliği bozukluğu olduğu uluslararası kriterlere (DSM-III-R) uygun olarak teşhis edilen 4'ü erkek, 2'si bayan 6 kişide yürütülmüş. Gönüllülere ağır yoluyla 4 hafta boyunca

günde 200 mg standart ginkgo özütü (EGb 761) uygulanmış ve bu süreç içerisinde başka ilaç verilmemiş. Süre sonunda hastalara 60 kadar hususun değerlendirildiği bir test (Wender-Utah Questionnaire) uygulanmış. Test sonuçları ginkgo uygulamasının rahatsızlığın belirtilerini belirgin bir şekilde iyileştirdiğini ortaya koyuyor.

Tedavi sırasında hastalarda tansiyonda belirgin bir değişim görülmemiş, dolayısıyla hastaların tümü çalışmayı tamamlayabilmiş. İlk 2 haftada 2 hastada görülen baş ve mide ağrısı ise daha sonra kaybolmuş. Ginkgonun özellikle dikkat eksikliği üzerinde olumlu katkısı olduğu, ayrıca hiperaktiviteyi ve tahammülsüzlüğü azalttığı gözlenmiş. Ginkgo uygulamasının bir başka olumlu yönü ise yan etki olasılığının düşük olması. Bu nedenle, deney sonrasında da hastaların tedaviye devam etmek istedikleri bildiriliyor. Araştırmacılar, ginkgo uygulamasının standart ilaç tedavisine (klonidin) oranla en önemli avantajının uyutucu etkisinin çok daha düşük olduğunu ve etkisinin daha uzun sürdüğünü vurguluyor.

Bu bakımdan ginkgonun metilfenidat gibi psikoaktif ilaçlar ile birlikte uygulanmasının, her ikisinin ayrı ayrı uygulanmasından daha fazla etkili olabileceği belirtiliyor. Elbetteki, bu sadece bir ön çalışma olduğu için, daha fazla hasta üzerinde daha uzun süreli etkinlik ve güvenilirlik çalışmalarının yürütülmesi gerekiyor.

GİNGKO, HAFIZA KAYBINI ÖNLEMEDE ETKİLİ OLABİLİR

Ünlü bilimsel tıp dergisi Journal of the American Medical Association'ın (JAMA) Kasım 2008'de yayımlanan sayısında ginkgonun yaşlı bireylerde demans (bunama) gelişimini önleyemediğini ileri süren bir klinik çalışmanın sonuçları yer alıyor. Çalışmanın tasarımına baktığımızda bilimsel kriterlere uygundur. Yani çift körlü, randomize, plasebo (boş ilaç) kontrollü; denek sayısı yeterli 3.069 (1.524 boş ilaç +1.545 ginkgo); normal ya da hafif algılama bozukluğu bulunan fertlerde uygulanmıştır. Deneklerin yaşları en düşük 75, yaş ortalaması 79, kullanılan ilaç standart ve iyi tanınan Alman ginkgosu (EGb 761); uygulanan ilaç miktarı (günde 2 defa 120 mg) ve çalışma süresi de (6 yıl) uygundur.

Ancak, mükemmel görülen bu araştırma tasarımı içerisinde çalışmanın değerini ve sonuçlarını birden şüpheli statüsüne indirgeyen kritik bir hata bulunuyor; çünkü referans madde kullanılmamıştır. Yani bunama üzerinde etkisi bilinen

bir ilacın da aynı çalışma programı içerisinde deneklere uygulanarak sonuçlarının karşılaştırılması gerekirdi.

Şimdiye kadar çeşitli ginkgo formülleriyle yürütülmüş çok sayıda bilimsel nitelikte deneysel ya da klinik çalışmaların sonuçları yayımlandı. Bu çalışmalarda incelenen parametrelere göre farklı sonuçlar gözlenmesi, bazen etkili ve bazen de etkisiz bulunması son derece olağandır. Çünkü bunama ve Alzheimer hastalığı kısa sürede gelişen hastalıklar değildir. Dolayısıyla birkaç yıllık bir ilaç uygulamasıyla da bu olguyu durdurmak, tersine döndürmek ya da iyileştirmek mümkün olmayabilir. Ancak bu çalışmaların toplu halde bilimsel değerlendirmesini yapan meta analiz çalışmaları, ginkgonun 'ağır olmayan bunama' gelişimini belirgin bir şekilde önleyebileceği ve kullanılan miktara ve süreye bağlı olarak da Alzheimer hastalığının ilerlemesini yavaşlatabileceğini ortaya koyuyor.

Burada anahtar kelime; kullanılan ginkgo ilacının standart kalitesidir. Örneğin Alman ginkgo ekstresi (EGb 761) ile Fransa'da yürütülen bir izleme çalışmasında (epidemiolojik) benzer yaş grubundaki (75 yaş ve üzeri) kadın bireylerde bunama ve Alzheimer oluşumunu belirgin şekilde önlediği ve yaşlılarda kullanımının yararlı olabileceği bildiriliyor. Amerika'da NIH (Amerikan Milli Sağlık Enstitüsü) tarafından desteklenen ve 2008 yılında yayımlanan (Neurology dergisi) bir başka çalışmada ise düzenli olarak standart ginkgo ilacı kullanımının algılama bozuklarının önlenmesinde belirgin derecede yararlı olduğu gözleniyor.

Ginkgonun hafıza kaybı, bunama ve Alzheimer hastalığı gelişimi üzerinde etkisini inceleyen deneysel ve klinik çalışmaların farklı sonuçları bulunuyor. Ancak ilaçların etkinlik araştırmalarında tek bir çalışmanın sonuçlarına bakarak 'etkili' ya da 'etkisiz' diye değerlendirilmesi olası değildir. Sonuç olarak ginkgonun etkinliğini ortaya koyan bu kadar biyokimyasal, farmakolojik ve klinik çalışma bulunmaktayken ve yan etki bakımından da güvenli olduğu bilimsel olarak ortaya konulmuşken; bunama ve hafıza kaybı gibi geri dönüşümü olmayan bir kaderden kaçabilmek için bu ilacı kullanmak yeterli bir sebep olabilir.



Ginseng

Kökü

İngilizce Adı: Ginseng

Latince Adı: *Panax ginseng* C.A.

Familyası: Araliaceae

Kullanılan Kısım: Kökleri (Ginseng radix)





Bileşimi

Saponinler [dammaran ve oleanan türevi; ginsenositler], polisasetil türevleri, polisakaritler.

Etkisi

Yorgunluk, bitkinlik gibi durumlarda vücut direncini artırır, bağışıklık sistemini destekler. Yeterli yararın görülebilmesi için uzun süreli kullanım gerekmektedir. Bağışıklık sistemini düzenler (Scaglione, 1990).

Şeker hastası olmayan (normoglisemik) kişilerde yemek sonrası kullanıldığında kan şekerinin yükselmesini önler (Sotaniemi, 1995).

Uyarılar ⚠

Kan şekerini düşürücü etkisi nedeniyle, kan şekerini düşürücü ilaçlar kullanan şeker hastalarının ilaç miktarını kontrol ederek azaltması gerekebilir. Bu nedenle, şeker hastalarının ginseng çayı tükettiği dönemlerdeki şeker miktarını kontrol etmesi önerilir. Ayrıca kan sulandırıcı ilaç kullananlarda kanın fazla akışkan hale gelmesine bağlı kanama riski olabilir. Bu nedenle ciltte morarma vb. belirtilere dikkat edilmesi gerekir.



Çay: Bir büyük kapaklı fincan (150-200 ml) taze kaynatılmış sıcak su içerisine kaba ufalanmış ya da toz edilmiş 1-2 gram ginseng kökü ilave edilir. Kapağı kapatılarak 15-20 dakika bekletilir ve içilir. Daha etkili olması için kaynar su ilave edildikten sonra 10-15 dakika ağız açık bir cezvede kaynatılarak süzülmesi önerilmektedir.

Öneriler

Ginseng, değerli ve etkili bir bitkidir. Bu nedenle piyasada çok sayıda düşük kalitede ya da sahte ürün yer almaktadır. Etkili olabilmesi için mutlaka güvenilir kaynaklı ürün satın alınmalıdır. Ginseng köklerinin en önemli özelliği çok farklı hastalık üzerinde etkili olabilmektedir. Bu bakımdan "adaptojen" olarak tanımlanmaktadır. Bilhassa bağışıklık sistemini destekleyici, zihni ve bedeni güçlendirici etkisi nedeniyle 40 yaş üzeri kişilerde kullanılması önerilmektedir. Kan sulandırıcı, kan basıncını ve kan şekerini düzenleyici, sinir sistemini dengeleyici etkileri bilimsel olarak ortaya konulmuştur. Etkili olabilmesi için en az 3-4 hafta kullanılması ve uygulanan kürlerin 2-3 aylık süreçler ile yıl içerisinde birkaç defa tekrarlanması gerekir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



TABIATIN MUCİZESİ GİNSENG

Gerçek ginseng için “tabiatın mucizesi” yakıştırmaları pek abartılı sayılmaz. Ancak bu özelliğini “tedavi edici”den ziyade, “koruyucu, onarıcı” olarak dikkate almak daha doğru olur.

Uzmanlar ginseng için “vücudun fonksiyonlarını dengeler, destekler” tanımını kabul eder.

Yani azalan/zayıflayan fonksiyonları destekler. Bu nedenle, bazı uzmanlar ginseng’in 40 yaş üstündeki kişilerce kullanılmasının daha doğru olacağını savunur.

SİNİR SİSTEMİNİ YATIŞTIRSIN MI YOKSA UYARSIN MI?

“Tabiatın mucizesi” denmesinin nedenlerinden biri, içerisinde birbirine zıt biyolojik etkilere sahip bileşenleri taşımamasındandır. Bu bilimsel olarak ortaya konulmuş bir gerçektir. Örneğin, taşıdığı saponinlerden biri olan Rb-1 ağrı kesici, konvülsiyon giderici, santral sinir sistemi üzerinde bastırıcı (depresan), stres ülserini önleyici etkilere sahip

iken, diğer biri olan Rg-1’in santral sinir sistemi üzerinde uyarıcı, tansiyonu yükseltici, yorgunluğu giderici gibi, tamamen zıt özelliklere sahip olduğu tespit edilmiştir. Yani santral sinir sistemi üzerinde yatıştırıcı ve uyarıcı bileşenler bir arada bulunmaktadır. Vücudun uyarılmaya ihtiyacı varsa uyarır; sakinleşmeye ihtiyacı varsa yatıştırır.

FİZİKSEL VE ZİHİNSEL KAPASİTEYİ ARTIRIR MI?

Ginseng’in asıl popüler kullanılışı, vücut fonksiyonlarını destekleyerek kişinin fiziksel ve zihinsel aktivitesini artırması, kişinin kendini daha iyi hissetmesini sağlamasıdır. Sinir sistemi ve kalp fonksiyonlarının yanı sıra; bağışıklık sistemini destekleyip bedensel performansı artırarak, dış baskılara, stres vb. etkenlere karşı vücudun direncini artırır (adaptojen etki). Kısa süreli kullanımlarda hafızayı kuvvetlendirdiği, zihin fonksiyonlarını destekleyerek konsantrasyonu artırdığı ve hafızayı onardığı ortaya konulmuştur. Ancak birkaç yıl önce yapılan bir bilimsel çalışmada 24-27 yaşları arasında deneklere ginseng verilerek beyin fonksiyonlarındaki etkisi incelenmiş ve “bir etki bulunmadığı” sonucuna varılmıştır. Ancak bu çalışmada; denek grubu zaten beyin fonksiyonları en yüksek performansa sahip olması gerekenlerden oluşturulduğu için etkili olmayabilir.

CİNSEL GÜCÜ DE ARTIRIR

Ginseng, fiziksel kapasiteyi desteklemesinin yanı sıra erkeklerde cinsel gücü artırıcı (afrodizyak) olarak da yaygın bir şekilde kullanılmaktadır.

Gerek cinsel isteği uyardığı ve gerekse sperm sayısını artırdığını bildiren bazı klinik çalışmalar bulunmaktadır. Ancak bu amaçla kullanımlarda yüksek miktarlarda kullanımdan kaçınılmalıdır. Piyasada bu amaçla pazarlanan formülasyonlarda oldukça yüksek günlük dozlar önerilmektedir ki, bu bazı beklenmeyen etkiler çıkmasına yol açabilir. Önerilen miktar, kısa süreli yüksek dozlar almak yerine, uzun süreli düşük dozları almak; mesela günde 600-800 mg kök tozu içeren kapsül ile 2-3 ay uygulamadan sonra 3-4 hafta ara vermek ve tekrar bir kür uygulanması şeklindedir. Bu arada bazı formülasyonlarda kök tozu yerine konsantre kök ekstresi kullanılır; bu durumda günlük doz 150-200 mg'yi geçmemelidir.

GİNSENGİN YAN ETKİLERİ VE ZARARLARI

Gerçek ginsengin yüzyıllardır tedavide kullanılmasına rağmen, uygun miktarlarda (doz) ve süreçlerde (kullanım süresi) alındığında hiçbir ciddi yan etkisi veya zararlı etkisi bildirilmemiştir. Bazı kayıtlarda ginsenge atfedilen bazı yan etkiler yer alsa da, bunlar "sahte ginseng" kullanımı veya ilave edilen "katkı maddelerinden" ileri gelmektedir.

KATILAN MADDELERE DİKKAT!

Gerçek ginsengin belirtilen fizyolojik etkilerinin görülebilmesi için en az 2-3 hafta yeterli doz seviyesinde kullanılması gerekir.

Ancak ilaçların hızla etki göstermesine alışmış kişiler, birkaç gün ilacı kullandıktan sonra "etkisiz" düşüncesi ile kullanmaktan vazgeçebilmektedir. Örneğin, fiziksel kapasiteyi artırması ve zindelik vermesi için ginseng kullanan bir kişi, bir

haftadır kullandığı halde hiçbir yararını göremediği için ilacı kullanmaktan vazgeçebilir. İşte bu önyargıyı giderebilmek için üreticiler ginseng formülasyonlarının içerisine hemen canlılık veren "kafein" veya kafein taşıyan "kola ekstresi" vb. karışımlar ilave etmektedir. Bu tip ürünler Amerika Birleşik Devletleri ve Avrupa da dahil diğer ülkelerde kalite kontrolü yapılmaz zorunluluğu bulunmadığından, "ambalajın üzerinde bu katkı maddelerini bildirmeye gerek görmemektedirler". Dolayısıyla bu "katkılı ginseng" formülasyonunu alan kişi daha ilk günden itibaren canlılık hissederek bu formülasyonu sürekli kullanmaya başlamaktadır. Ancak bu durumda da, sürekli kafein alınmasına bağlı olarak kişinin vücudunda "kafein entoksikasyonunun" tipik yan etkileri ortaya çıkmaktadır; ajitasyonlar, mide asiditesinin artışına bağlı olarak, özellikle gastrit, ülser vd. hastalarında mide-bağırsak sistemi şikayetleri, uykusuzluk, baş ağrısı, migren krizleri vd. ortaya çıkabilmektedir. Ginseng kullanımı ile bildirilen tüm bu yan etkiler aslında kişinin haberi olmadan aldığı kafeine bağlıdır. Bu katıştırmanın bir diğer olumsuz tarafı da hastanın yüksek tansiyon hastası olması ve çay, kahve, meşrubat gibi kafeinli içeceklerden uzak durması gerekliliği durumunda ortaya çıkmaktadır. Bu nedenle "yüksek tansiyonlularda ginseng kullanılmamalı" şeklinde yanlış bir kanı yaygınlaşmış durumdadır. Aslında gerçek ginsengin "tansiyonu düzenleyici" diğer bir deyişle "normalleştirici" etkisi vardır. Yani düşük tansiyonlularda tansiyonu yükseltirken, yüksek tansiyonlu hastalarda tansiyonu düşürmekte ve normal değerlerine getirmektedir. Ancak Sibirya ginsenginin gerçek ginsengden farklı olarak yüksek tansiyonlularda kullanılmaması şeklinde uyarılar bulunmaktadır.

Bu nedenle, kullandığınız ginseng preparatının hangi bitkiden elde edildiği, daha doğrusu kalitesi ve güvenilirliği son derece önemlidir.

TANSİYONU DÜŞÜRSÜN MÜ, YÜKSELTSİN Mİ?

Bu şekilde zıt etki gösteren diğer iki bileşen ise kalp fonksiyonları üzerinde etkilidir. Saponinlerden panaksozitol-Rb kalp fonksiyonlarını yatıştırırken, Rg ve Rg-1 kalp fonksiyonlarını hızlandırır. Tansiyon yüksek ise düşürür, düşük ise yükseltir, yani "normalleştirir". Ayrıca kalp ritim bozukluklarını düzenler (antiaritmik), kolesterol ve trigliseriti düşürür, kanı sulandırır. Bir hususa dikkat etmek gerekir. Kanı sulandırıcı ilaçlar kullananların (aspirin, coumadin, vd.) ginseng (sarımsak, ginkgo da dahil) kullanırken kan pıhtılaşma zamanını sık sık ölçtürmeleri ve kullandıkları ilaçların miktarını buna göre ayarlamaları önemlidir.



NE KADAR KULLANILMALI?

Sürekli ginseng kullanımı yerine, yıl içerisinde belirli aralıklarla “tedavi süreçlerinin” uygulanması en doğru şeklidir. Bu aralıkları kişinin kendisinin belirlemesi ve verilen aralar ile vücudun kendini toparlaması için fırsat verilmesi doğru olacaktır. Normal olarak önerilen günlük doz 300-400 mg kök tozunu taşıyan tablet, kapsül veya benzeri ilaç şeklidir. Ancak vitamin mineraller ile desteklenmiş formülasyonlarda çok daha düşük miktarlarda kullanılabilir. Aldığınız ürünün “kök tozu” mu yoksa “kök ekstresi” mi olduğu da önemlidir. Eğer kök ekstresi ise 80 mg dozlar yeterlidir; aksi takdirde çok yüksek doz kullanımına bağlı olumsuz etkiler görülebilir. Ginsengin bilhassa “cinsel gücü artırıcı” olarak çok yüksek dozlarda önerilmesi ve kullanılması durumunda dikkatli olunmalıdır. Ginsengin yan etkisi azdır ancak yüksek dozlarda kullanılması risklidir.

BİTKİLER ALEMİNİN KRALI KİM?

Hepimiz arslanı hayvanlar aleminin kralı olarak biliriz. Bitkiler aleminde ise kral olarak “ginseng” nitelendirilmektedir. Tabii bu, sağlığa yararı açısından bir değerlendirmedir. Ancak etkili olduğu hastalıkların sayısına bakıldığında “kral” unvanı yerine “imparator” daha uygun olabilir. Tanrı doğada bazı bitkileri

taçlandırmıştır. İlaç olarak çok önemli etkili bileşenlere sahip “haşhaş” meyvesinin tepesinde bulunan taç, bu bitkinin önemi ile uyumludur. Son zamanların popüler meyvesi narın da tepesinde tacı vardır. Ancak Tanrı tarafından bir taçla ödüllendirilmemesine rağmen ginseng, bitkiler aleminin gerçek “taçsız kralı” olarak nitelendirilebilir.

GERÇEK GİNSENG Mİ?

Yüksek tedavi değeri nedeniyle ginsengin çok sık olarak başka bitki veya türler ile karıştırıldığı görülmektedir. Gerçek ginseng, *Panax ginseng* ve *Panax quinquefolius* bitkisinin köklerinden elde edilir; ana kalın gövdesi, yan kökleri ile birlikte. Bitki yavaş gelişir ve tedavide en az 6 yıllık bitkilerin kökü kullanılır. Bu nedenle, bitki Güney Kore, Kuzey Doğu Çin, Rusya ve Japonya’da iklimin uygun olduğu dağlık bölgelerde yetiştirilmektedir. İklim olarak, yazın güneş görmemesi ve havanın nemli ve ılgın olması gerekir. Eğer bu süreç içerisinde güneş çıkacak olursa tarlaların üzeri siyah perde ile örtülür. Güneşin etkili madde bileşimini değiştirerek etki kaybına, dolayısıyla tedavi değerinin azalmasına yol açtığı belirlenmiştir. Zaten gerçek ginsengin pahalı olmasının nedenlerinden biri de budur. Yetiştirmek oldukça zahmetlidir. Bu bakımdan Güney Kore’de yetiştirilen bitkilerin en yüksek kaliteye sahip olduğu bilinir.

SAHTE GINSEGLER

Yüksek değeri nedeniyle piyasada birçok taklit, katıştırılmış ürün de “ginseng” adı altında satılmaktadır. Eğer kök olarak satın alınırsa, adamotu (*Mandragora officinarum*) veya *Rauwolfia* türlerinin kökünü ginseng diye pazarlayabilmektedirler. Her ikisi de taşıdığı alkaloitler (atropin, rezerpin, vd.) nedeniyle kullanımı risklidir ve miktara bağlı olarak zehirlenmeye yol açar. Bazen de tezgahlardan ucuz ginseng preparatları “kelepir” olarak satın alınmaktadır. Bu tip ürünler, herhangi belirgin bir yararı bulunmayan diğer *Panax* türlerinden hazırlanır. Yani bu, ucuz ama boşa yapılmış bir harcamadır. Bir de ginsengin unvanından yararlanarak pazar kapmaya çalışan ürünler bulunmaktadır. Sibiryası ginsengi, Hint ginsengi, vd. gibi. Sibiryası ginsengi, farklı bir bitkiden elde edilir: *Eleutherococcus senticosus* bitkinin bilimsel adıdır. Köklerin bileşimi gerçek ginsengden tamamen farklıdır; çünkü lignanlar taşır. Yapılan bazı deneysel ve klinik çalışmalar fiziksel kapasiteyi artırdığını desteklemektedir, ancak gerçek ginseng kadar etkili değildir. Ayrıca “yüksek tansiyona” yol açtığı da bilindiği için dikkatli olunmalıdır. Hint ginsenginin ise ginseng ile hiçbir ilgisi bulunmamaktadır. Latince bilimsel adı “*Withania somnifera*” bitkisinin köklerinden elde edilir. Fiziksel gücü artırdığına dair deneysel olarak ortaya konulmuş bir etkinliği de bulunmamaktadır. Aksine hafif yatıştırıcı etkisi bulunur.

ALZHEIMER HASTALARINDA GINSENG, ALGILAMAYI GELİŞTİRİYOR!

Beyaz Kore ginsengi kökü Alzheimer hastalarında algılamayı artırır. Alzheimer hastalarında etkili olabilmesi için sürekli kullanılması gerekir. Ancak, kullanılan ginseng kökü formülasyonunun kalitesi son derece önemlidir, çünkü piyasada birçok düşük kaliteli ve etkisiz ürün bulunmaktadır. Kan sulandırıcı ve diyabet ilacı alan hastalar da dikkatli kullanılmalıdır.

Hemen her derde deva bir bitki olan ginseng, özellikle kalp ve damar hastalıkları, endokrin ve bağışıklık sistemi üzerindeki etkileriyle dikkat çeker. Ginsengin bir başka özelliği ise üzerinde en çok bilimsel çalışma yapılan bitki olmasıdır. Sadece ginseng üzerinde bilimsel araştırmalar yürüten enstitüler bulunmaktadır. Ginsengin dikkati çeken bir diğer özelliği de algılama işlevleri üzerindeki olumlu etkisidir. Bu konuda yürütülen bazı klinik çalışmalarda içerik bakımından standardize edilmiş Beyaz Kore ginsengi kökünün sağlıklı gönüllülerde algılamayı geliştirdiği gözlenmiştir. Peki Kore ginsenginin Alzheimer hastaları üzerinde olumlu bir katkısı olabilir mi?

Güney Kore’de Seoul Milli Üniversitesi Hastanesi’nde yürütülen bir çalışmada, geçici kafa travmalarına bağlı çeşitli nörodejeneratif hastalıklar ve algılama bozukluğu, beyin tümörü gibi durumlara bağlı vakalar dikkatli bir incelemeye alınmıştır. Deneysel dışındaki tutularak seçilen 43 ile 87 yaşları arasında 97 çeşitli derecelerde Alzheimer hastası, gelişigüzel bir şekilde gruplandırılmıştır. 12 hafta süre ile 58 hastalık (20 erkek ve 38 kadın) bir gruba günde 4.5 gram standardize edilmiş Kore beyaz ginsengi verilmiş, 39 hastadan oluşan (15 erkek ve 24 kadın) diğer grup ise kontrol grubu olarak herhangi bir uygulama yapılmadan sonuçların karşılaştırılması için tutulmuştur.

Deneysel sonuçları, ilaç uygulamaları boyunca (4 ve 12’nci haftalar) ve ilaç bırakıldıktan sonra (24’üncü hafta) çeşitli değerlendirme yöntemlerinden yararlanılarak izlenmiştir. Çalışmada ufak bir alt gruba ise daha yüksek miktarda (9 gram) ginseng verilerek etkinin ginseng miktarına bağlı olarak değişimi incelenmiştir. Bu süreç içerisinde değerlendirilen çeşitli algılama kriterlerinin Kore ginsengi verilen grupta belirgin bir şekilde geliştiği, ancak ginseng kullanımının kesilmesi ile kaydedilen bu gelişimin ortadan kalktığı gözlenmiştir. Diğer taraftan, ginseng miktarının artırılmasının daha iyi bir etki sağlayamadığı bildirilmiştir.

Yan etki riski bakımından yapılan değerlendirmede, bu süreç içerisinde ginseng verilen 58 hastadan 7’sinde ve ilaç verilmeyen 39 hastadan 6’sında hafif ve geçici şikayetler görülmüştür. Yani yan etki yok denilebilir.

Sonuç olarak, beklenen yararın sağlanabilmesi için kullanılan ginsengin cinsinin ve kalitesinin son derece önemli olduğu asla unutulmamalıdır. Ginsengin kan sulandırıcı etkisi nedeniyle, kan sulandırıcı ilaç kullanan kişilerde kanama riski, diyabet ilacı kullanan kişilerde ise kan şekerinde aşırı düşme gibi risklere dikkat edilmesi gerekir.

Goji

İngilizce Adı: Goji berry, wolfberry

Latince Adı: *Lycium barbatum* L., *Lycium chinense* Mill.

Familyası: Solanaceae

Kullanılan Kısım: Meyveleri



Çay: Taze meyvesi yenir, meyve suyu içilir ya da kurutulmuş meyve çay halinde veya müsli/tahıl gevreklerinin içerisine katılarak tüketilir.

Bileşimi

Karotenoidler ve esterleri (zeoksantin, beta-kriptoksantin, beta-karoten ve türevleri), fenolik asitler (klorojenik asit, kafeik asit, vanillik asit), flavonoidler (kersetin ve kempferol türevleri), polisakaritler (gliserogalaktolipitler).

Etkisi

Karotenoidler ve polifenolik (fenolik asitler, flavonoidler) bileşenlerinin antioksidan ve polisakarit bileşenlerinin bağışıklık sistemini düzenleyici etkileri bulunmaktadır (Amagase ve ark., 2009). Yaşlanma ile ortaya çıkan süreğen rahatsızlıkların geciktirilmesi amacıyla önerilmektedir. Çeşitli organlarda yaşlanmaya bağlı olarak oluşan hasarların geciktirilmesinde yararlı olabileceği ileri sürülmektedir: Göz (makular dejenerasyon, glokom), beyin (bunama, Alzheimer hastalığı), karaciğer ve

böbrekler (hücre hasarı) özellikle etkili olabileceği organlar olarak bildirilmektedir. Ayrıca çeşitli kanserlerin önlenmesinde etkili olabileceği düşünülmektedir.

Öneriler

Goji meyveleri antioksidan bileşenler (karotenoid ve polifenolik) bakımından zengindir. Bu nedene, vücutta serbest oksijen radikallerinin yol açtığı hasarların önlenmesi bakımından yararlı olabilmektedir. Dolayısıyla, ileri yaşlarda özellikle nöronlarda oksidatif hasara bağlı olarak ortaya çıkan demans, görme kaybı gibi durumların önlenmesi ve taşıdığı bağışıklık sistemi üzerinde etkili bileşenler nedeniyle vücut direncinin artırılması amacıyla kullanılması öneriliyor. Etkinliğinin deneysel olarak ortaya konulmasına karşılık, klinik bulgulara ihtiyaç duyulmaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. İçerisinde eser miktarda atropin alkaloidi bulunmaktadır. Bu miktarın normal koşullarda herhangi bir olumsuz etkiye ya da zehirlenmeye yol açması söz konusu değildir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



YAŞLANMANIN GECİKTİRİLMESİNDE GOJİ MEYVELERİ YARARLI MI?

Son dönemlerde ülkemizde gündemde olan bir meyve de goji. Adından da anlaşılacağı üzere goji, bir Uzak Doğu meyvesidir. Tibet'te yüzyıllar boyunca sağlık için kullanılan bir meyve olan bitkinin Latince bilimsel adı, "*Lycium barbatum*"dur. Yine altın çilek gibi *Solanaceae* bitki ailesindedir. Batı ülkelerinde de giderek artan bir şekilde tüketilen goji; turuncu-kırmızı renkli meyveleri yenerek, meyve suyu içilerek, kurutulmuş meyveleri ise çay halinde ya da müslü/tahıl karışımları içerisine ilave edilerek kullanılmaktadır. Doğrudan İngilizce adının tercümesi "wolfberry", Türkçe olarak "kurt üzümü" olarak adlandırılmıştır. Ülkemizde yetişmeyen gojinin, yetiştirmek isteyenler için fideleri satılmaktadır.

Üç bin yıllık eski geleneksel Çin tıbbi dokümanlarında goji meyvelerinin uzun süreli tüketilmesi ile yaşlanmayı geciktireceği ve ömrü uzatacağı kayıtlıdır. Bu nedenle, özellikle yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan kronik hastalıkların önlenmesinde etkili olduğu kabul edilmektedir. Dolayısıyla, günümüzün "yaşlanma geciktirici" (antiaging) kavramına uygun bir bitkidir.

Yapılan deneysel çalışmalar ile yukarıdaki hipotezler desteklenmektedir.

Ayrıca karaciğeri koruyucu, tansiyonu ve kan şekerini düşürücü etkileri tespit edilmiştir. Deneysel sonuçlar, goji meyvelerinin yaşlanmaya bağlı olarak ortaya çıkan birçok sorun üzerinde koruyucu ve geciktirici etkisi bulunabileceğini ortaya koymaktadır.

Koruyucu etkilerini özellikle serbest radikal hasarını önleyerek ve bağışıklık sistemini düzenleyerek karaciğer, beyin, göz, böbrek gibi yaşamsal öneme sahip organların yanı sıra damarlar ve sinir hücreleri üzerinde göstermektedir. Diğer taraftan, meyve sineklerinin (Drozofilalar) yaşam süresini uzatması ve farelerde yaşlanmaya yol açan bazı maddelerin oluşumunu (ileri glikasyon son ürünleri) azaltması nedeniyle yaşlanma üzerinde sadece dolaylı değil doğrudan da etkili olduğu ileri sürülmektedir.

Uzak Doğu'da meyvelerin yüzlerce yıldır kullanılmasına rağmen bilimsel kriterlere uygun klinik çalışma sayısı son derece azdır. Çin haricinde bir ülkede (Amerika Birleşik Devletleri) yürütülmüş tek bir çalışma vardır; o da 2008 yılında yayımlanmıştır. İki gruba ayrılan 35 gönüllüye 14 gün boyunca her gün bir bardak (120 ml) goji meyve suyu ya da renk ve lezzet olarak benzeyen etkisiz bir içecek verilmiştir. İlk gün ve süre sonunda yapılan değerlendirmelerde goji içenlerin kendilerini daha enerjik hissettikleri, stresten etkilenmedikleri ve mide-bağırsak işlevlerinin daha düzenli olduğu tespit edilmiştir.

Çin'de 50 gönüllüde (55-72 yaşları arası) 30 gün goji uygulanması ile beden antioksidan kapasitesinin belirgin bir şekilde artış gösterdiği bildirilmiştir.

Sonuç olarak, deneysel bulgular goji meyvelerinin yaşlanmaya bağlı gelişen kronik sorunların geciktirilmesinde yararlı olabileceğini gösteriyor. Ancak bu bulgular izole hücreler ya da deney hayvanları üzerinde yürütülen deneylere aittir. İnsanlarda ne derece etkili olabileceğini gösterecek klinik deney sayısı çok azdır.

RİSK VAR MI?

Gojiyle ilgili bilinen herhangi bir risk bulunmamaktadır. Ancak, bitki *Solanaceae* ailesinden olduğundan içerisinde bu grup bitkilere özel alkaloidler bulunmaktadır. Örneğin, patlıcanda bulunan nikotin gibi.

Goji meyvelerinde de eser miktarda zehirli bir alkaloid olan atropin bulunmuştur. Ancak yine de, miktarı normal koşullarda insan sağlığı için bir tehlike teşkil etmemektedir.



Hindiba

İngilizce Adı: Chicory

Latince Adı: *Cichorium intybus* L.

Familyası: Asteraceae

Kullanılan Kısmı: Toprak üstü kısımları
(Cichorii herba), kökleri (Cichorii radix)



Çay: 2-4 gram toprak üstü kısmı ile hazırlanan çay, 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Bileşimi

Seskiterpenler [laktusin, laktukopikrin], kafeik asit türevleri [şikorik asit, klorojenik asit], hidrosikumarinler [umbelliferon], flavonoidler [hiperozit], polinler, inülin ve pentozanlar.

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Hafif safra söktürücüdür ve sindirimi kolaylaştırır.

Öneriler

Hindiba yaprakları, halk arasında karaciğer dostu olarak bilinir. Yapılan bilimsel çalışmalar da karaciğer hasarlarından koruyucu etkisini ortaya koymaktadır. Safra ifrazını artırması nedeniyle özellikle yağlı öğünlerden sonra sindirimi kolaylaştırmak üzere çay halinde kullanılması yararlı olacaktır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Huş

İngilizce Adı: Birch

Latince Adı: *Betula pendula* Roth veya *Betula pubescens* Ehrhart

Familyası: Betulaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprakları (Betulae folium)

Ağacı



Bileşimi

Flavonoitler (%1.5) [hiperozit, kersetin, mirisetin glikozitleri], triterpen saponinler [betulasaponinler], proantosiyanidinler, kafeik asit türevleri [klorojenik asit], uçucu yağ.

Etkisi

Üriner sistem rahatsızlıkları: İdrar artırıcı (zayıf salüretik etkili), böbrek ve idrar yolu taşları, idrar yolu enfeksiyonlarında kullanılır.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.



Çay: 2-3 gram kurutulmuş ve parçalanmış yaprak üzerine taze kaynatılmış su ilave edilerek 15 dakika demlenir. Günde 3-4 defa uygulama tekrarlanır.

Öneriler

Böbrek ve idrar yolu yangısı ve taş şikayeti olan kişilerde yangının giderilmesi, taşın düşürülmesi için çay şeklinde tüketilmesi önerilmektedir.

Ahlamur

Çiçeği

İngilizce Adı: Linden

Latince Adı: *Tilia platyphyllos* Scopoli, *Tilia cordata* Miller

Familyası: Tiliaceae

Kullanılan Kısmı: Çiçek (Tiliae flos)



Çay: 2 gram kurutulmuş çiçek üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 15 dakika demlendikten sonra içilir. Gün içerisinde birkaç defa uygulama tekrarlanabilir.

Bileşimi

Uçucu yağ (%0.01-0.02) [linalool, germakren, geraniol], flavonoidler [tilirozid, astragalın, izokersitrin], müsilajlar (%10), kafeik asit türevleri [klorojenik asit], tanenler.

Etkisi

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Soğuk algınlığında şikayetleri hafifletici, terletici, balgam söktürücü, hafif yatıştırıcı, yangı ve ağrı gidericidir.

Öneriler

Domuz gribi dahil, viral veya bakteriyel boğaz enfeksiyonlarında yüksek ateş, kırgınlık gibi şikayetlerin yanı sıra hastaları bezdiren şikayetlerden biri de "inatçı öksürük"tür. Öksürük şikayetlerinin hafifletilmesinde akla gelen ilk çözümlerden biri de ıhlamur içmektir. Ihlamur çiçeği, bileşiminde bulunan müsilajlar yardımıyla boğazda tahrişlerin önlenmesini sağlarken, flavonoid tipi bileşenleri iltihap giderici ve ağrı kesici etkisiyle tahriş olan alanın onarımına yardımcı olmakta; uçucu bileşenleri (linalool) ise hastaların rahatlamasını sağlamaktadır.

Uyarılar !

Herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Asırgan

İngilizce Adı: Stinging Nettle

Latince Adı: *Urtica dioica* L.

Familyası: Urticaceae

Kullanılan Kısım: Yaprakları (Urticae folium)

Yaprağı



Çay: 1.5 gram ince parçalanmış yapraklar cezve içerisinde 150 ml soğuk su ilave edilerek kaynayınca kadar ısıtılır ve ateşten alındıktan sonra üzeri kapatılarak 10 dakika demlenmeye bırakılıp içilir.

Bileşimi

Flavonoidler (%0.7-1.8) [rutin, izokersitrin, astragalin], mineral tuzları [silisik asit (%1-4), potasyum (%0.6), kalsiyum, nitratlar (%1.5-3)], uçucu yağ [ketonlar; 2-metilhept-2-en-6-on].

Salgı tüylerinde histamin, serotonin, asetil kolin, formik asit, lökotrienler [LTB4, LTC4, LTD4] bulunmaktadır.

Etkisi

Üriner sistem hastalıkları: Böbrek ve idrar kesesinin enfeksiyonları ve yangısında, böbrek taşı düşürmek amacıyla kullanılır.

Yangısal hastalıklar: Romatizma şikayetlerinin hafifletilmesinde yardımcıdır. Deneysel çalışmalar, yangı giderici ilaçlar ile birlikte kullanıldığında ilaçların etkisini kuvvetlendirdiğini göstermektedir.

Bağıışıklık sistemini destekleyicidir.

Öneriler

Deney hayvanları üzerinde yürütülen deneysel çalışmalar ile elde edilen bulgular ısırganın, yukarıda bahsedilenlerin haricinde bazı yararları bulunabileceğini göstermektedir. Taşıdığı flavonoidlerin kan pıhtılaşmasını engelleyici etkisi bulunmaktadır. Bu bakımdan kalp ve damar hastalarında pıhtı oluşumunun önlenmesi bakımından çay halinde uygulanması yararlı olabilir. Kan şekeri yüksek kişilerde şekeri düşürücü etki göstermektedir (urtisin). Uterotonik etkisi nedeniyle rahim hareketlerini artırabileceğinden hamilelerde kullanımında dikkat edilmelidir.

Diğer taraftan, ısırgan yapraklarının zengin mineral içeriği nedeniyle ve polisakarit bileşenlerinin bağışıklık sistemi üzerinde etkilerine bağlı olarak taze çıktığı zamanlarda gıda olarak kullanılmaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Kakule

İngilizce Adı: Cardamom

Latince Adı: *Elettaria cardamomum* (L.) Maton

Familyası: Zingiberaceae

Kullanılan Kısmı: Tohumları (Cardamomi fructus)



Bileşimi

Uçucu yağ [sineol, linalil asetat, alfa-terpinil asetat], sabit yağ, nişasta.

Etkisi

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Bakteri ve virüsler üzerinde etkilidir. Soğuk algınlığı, bronşit, öksürük, yüksek ateş şikayetlerinin hafifletilmesinde yararlıdır.

Bağırsıklık sistemini destekler: Sık sık enfeksiyonlu hastalıklara yakalanan kişilerde direnç oluşmasına yardımcı olur.

Ağız ve boğaz yangılarında etkilidir.

Sindirim sistemi rahatsızlıkları: Uçucu bileşenleri safra artırıcı etkiye sahiptir. Sindirime yardımcı olur. Karaciğer ve safra şikayetlerinde, iştahsızlık durumunda yararlıdır.



Çay: Kapaklı bir fincanda 1.5 gram toz edilmiş tohum üzerine kaynatılmış su ilave edilerek 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Öneriler

Kakule tohumları uçucu yağ içeriğine bağlı olarak aroma vermek amacıyla yemeklerde kullanılmaktadır. Ancak biyolojik etkileri üzerinde yürütülen bilimsel çalışma sayısı son derece azdır. Bu çalışmalarda uçucu yağının yangıyı giderici, ağrı giderici ve spazm çözücü etkileri bulunduğu tespit edilmiştir. Yeni bir çalışmada kanser oluşumunu önleyici rolü bulunduğu bildirilmektedir.

Kakule tohumları ile hazırlanan çay, soğuk algınlığı şikayetleri ve sindirim sorunlarında etkili olmaktadır.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Karabiber

İngilizce Adı: Blackpepper

Latince Adı: *Piper nigrum* L.

Familyası: Piperaceae

Kullanılan Kısmı: Meyvesi (Piper nigri immaturi fructus)



Çay: Kapaklı bir fincanda 0.3-0.6 gram toz edilmiş meyve üzerine kaynatılmış su ilave edilerek 10-15 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 1.5 gr'ye kadar kullanılabilir.

Bileşimi

Uçucu yağ (%1.2-2.6) [sabinen (%15-25), limonen (%15-20), karyofilen (%10-15), beta pinen (%10-12), alfa pinen (%8-12)], Amid asitler [piperin, piperilin, piperolein], polisakaritler (%45), sabit yağ (%10).

Etkisi

Karaciğer ve metabolik reaksiyonları destekler.

Tükürük bezleri ve mide mukozasının salgılamasını artırır, bu suretle sindirimi ve metabolizmayı hızlandırır.

Öneriler

Karabiberin öncelikli etkinliği tükürük ve mide asidi salgılarını artırması nedeniyle sindirimi ve metabolizmayı hızlandırmasıdır. Toz edilmiş karabiber meyveleri ile hazırlanan çayın gargara şeklinde boğaz enfeksiyonlarında yararlı olduğu bilinmektedir. Bilhassa boğazda soğuk algınlığı belirtilerinin ilk hissedildiği süreçte uygulanması durumunda daha etkili olabilmektedir.

Ayrıca yürütülen çalışmalarda bağışıklık sistemini düzenleyici, yangıyı ve spazmları giderici, kanserleşmeyi önleyici etkileri bildirilmektedir. Karabiber meyvesinin bileşenlerinden biri olan piperinin biyolojik etkileri son yıllarda dikkat çekmektedir. Bilhassa Alzheimer hastalığı gelişiminin yavaşlatılması, tansiyonu düşürücü ve lipit metabolizmasını düzenleyici etkileri önemlidir. Ancak piperinin karabiber meyveleri içerisindeki oranı oldukça düşüktür.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



BAHARATLAR VE SAĞLIĞIMIZ

Baharatlar, insanoğlunun yemeklerinin aroma ve lezzetini düzeltmek, artırmak amacıyla binlerce yıldır yararlandıkları doğal gıda katkılarıdır. Baharat kullanımı özellikle Uzak Doğu'dan (Kore, Çin, Tayland, Hindistan), ülkemizin de içinde bulunduğu Orta Doğu ülkelerine (Türkiye, İran, Arap ülkeleri) doğru bir yoğunluk gösterir. Aroma ve lezzetin yanı sıra sindirimi kolaylaştırdığı, iştahı açtığı biliniyor. Ancak son 15-20 yıl içerisinde yapılan bilimsel çalışmalar, baharatların sağlığımız için yararlarının bu kadarla sınırlı kalmadığını ortaya koymaktadır.

Yapılan çok sayıda deneysel ve klinik araştırmalar, baharatların kolesterol ve lipitlerin vücuttaki metabolizmasını hızlandırdığı, trigliserit ve kolesterol seviyesini düzenlediği, şeker hastalarında kan şekerini düşürdüğü, kuvvetli antioksidan özelliği bulunduğu, kanı sulandırdığı, iltihap giderici etkileri bulunduğu ve hatta kanser gelişimini önleyebileceğini ortaya koymuştur.

SAĞLIĞIMIZ İÇİN RİSK VAR MI?

Karabiberin içindeki o güzel aromasını veren uçucu yağın haricinde, yakıcı baharlı lezzetini veren 'piperin' bulunduğu bilinmektedir.

Ancak karabiber içerisindeki piperin bileşiklerinin oranı son derece düşüktür (yüzde 5 civarı). Saf piperin kullanılarak yapılmış çalışmalarda elde edilen bazı deneysel sonuçların baharat olarak kullanılan karabiber meyvesine de atfedilmesi doğru bir düşünce değildir.

Bu deneylerden birinde piperinin hamile deney hayvanlarında düşüğe yol açtığı gözlenmiştir. Ancak deney hayvanlarında bu etki 50 mg/kg dozda tespit edilmiştir. Bu ne demektir?

İnsanın tahminen 3-4 avuç dolusu karabiber meyvesini ağzında çiğneyerek yutması gerekir. Bu mümkün olmadığı gibi çiğneyerek yuttuğu karabiberin tümünün sindirim sisteminden emilmesi gerekir ki bu da mümkün değildir.

Yapılan diğer çalışmalarda, yine piperin maddesinin, birlikte alınan ilaçların bağırsaklardan emilimini artırdığı belirtilmiştir. Deney hayvanlarında bazı ilaçların kan seviyelerinde uygulanan piperin miktarına göre artış görülmüş; ancak deneylerde yüksek miktarlarda (20 mg) saf piperin kullanılmıştır.

Aslında karabiberin bu etkisinden Uzak Doğu tababetinde de yüzlerce yıldır yararlanılmaktadır. Hazırlanan geleneksel ilaç terkiplerinin içerisine ilave edilerek etkinin artması sağlanmaktadır. Ancak, baharat olarak kullandığımız karabiber miktarının, karaciğerde hasara yol açması ya da hamilelerde düşüğe neden olması veya başka bir yan etkiye sebebiyet vermesini beklemek yanlıştır.



Karanfil

İngilizce Adı: Clove

Latince Adı: *Syzygium aromaticum* (L.) Merrill et L.M.
Perry *Jambosa caryophyllus* (Sprengel)

Niedenzu = *Eugenia caryophyllata* (Thunberg)

Familyası: Myrtaceae

Kullanılan Kısmı: Çiçek tomurcukları (Caryophylli flos)



Çay: Kapaklı bir fincanda 1.5 gram toz edilmiş tohum üzerine kaynatılmış su ilave edilerek 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Bileşimi

Uçucu yağ (%14-21) [öjenol (%70-90), öjenol asetat (%17), beta-karyofilen (%5-12)], flavonoidler [astragalın, izokersitrin, hiperozit, kersetin-3, 4-diglikozit], tanenler (%10) [elajiktanenler], triterpenler [oleanolik asit, maslik asit], steroller [beta-sitosterol].

Etkisi

Ağız ve boğaz rahatsızlıkları: Ağız ve boğaz mukozası yangılarında yangı giderici; bakteri, mikomantar veya virüslerin yol açtığı ağız ve boğaz enfeksiyonlarında antiseptik olarak, ağrı hissini hafifleticidir.

Öneriler

Geleneksel olarak karanfil tomurcukları gaz giderici, bulantıyı giderici amaçlarla kullanılmaktadır. Özellikle hazırlanan çayın gargara olarak kullanılması ile dişlerde çürümeye yol açan mikroorganizmalar üzerinde etkili olduğu deneysel olarak ortaya konulmuştur. Dolayısıyla yemeklerden sonra içilen karanfil çayı hem ağız kokusunu gidererek güzel kokmasını sağlayacak hem de diş çürümelerinin önlemesine katkısı olacaktır. Diğer taraftan, yürütülen bilimsel çalışmaların sonuçları, karanfil çayının bazı kanserlerin önlenmesi bakımından yararlı olabileceğini ortaya koymuştur.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



BİR PARÇA KARANFİL TOMURCUĞUYLA NELER YAPABİLİRSİNİZ?

Ağız kokusunu hafifletmek amacıyla, bilhassa sarımsaklı bir yemek yedikten sonra ağızımıza attığımız veya mutfağımızda baharat olarak çeşitli kompostolara, tatlılara kattığımız karanfil ya da dişimiz ağrıdığı anda ağrıyı hafifletmek üzere çürük kısma bir pamuğa emdirerek bastırdığımız karanfil yağı günlük hayatımızda yer verdiğimiz bir baharattır. Eski Çin’de asilzadelerin yanına girmeden önce ziyaretçilerin ağızına nefesi güzel koksun diye karanfil verilirmiş. Aslında adı, bildiğimiz bir çiçek olan karanfille aynı olsa da hiçbir ilgileri bulunmuyor. Uzak Doğu’da Hindistan ve Endonezya, Afrika’da ise Madagaskar’da yetişen tropik bir ağacın açmamış çiçek tomurcuklarının kurutulmasıyla hazırlanıyor.

Uzak Doğu ülkelerinde cinsel gücü artırıcı, sindirimi kolaylaştırıcı, gaz söktürücü, krampları giderici, sinirleri uyarıcı ve tonik etkileri nedeniyle kullanılıyor.

DIŞ ÇÜRÜKLERİNE KARŞI YARARLI

Esasında yemeklerden sonra ağızımıza atacağımız karanfilin ağızda çürüklere yol açan bazı mikroplar üzerinde etkili olduğu (*Porphyromonas gingivalis*, *Prevotella intermedia*) ve ağızımızda bunların gelişimini önlediği deneysel olarak da ortaya konulmuş.

Yapılan çalışmada bu mikropların gelişmesini önleyen maddenin sanıldığı gibi karanfil yağında bulunan bileşenler değil, fenolik maddeler (kempferol ve mirisetin) olduğu saptanmış. Dolayısıyla kurutulmuş karanfil çiçeklerinin doğrudan ağızda tutulması daha yararlı olabilir. Karanfilin bu antiseptik özelliğinden diş macunu ve gargaralar içerisinde de yararlanılıyor. Diş çürüklerinde etkisini ‘yerel anestetik’ olarak ağrıyan kısmın uyuşturularak ağrının daha dayanılabilir hale gelmesini sağlayarak gösteriyor. Bu amaçla karanfil yağının içerisinde bulunan bileşenlerden sadece beta-karyofilenin etkili olduğu tespit edilmiş. Karanfille ilgili kayıtlarda diş ağrısını giderici etkisi yer almakla beraber, ağrı

kesici etkisinin bulunup bulunmadığı konusunda yapılmış herhangi bir bilimsel çalışmaya rastlanmıyor.

Karanfil yağının dış çürüklerine yol açan mikroplar haricinde diğer birçok mikroorganizma üzerinde de etkili olduğunu gösteren çok sayıda çalışma mevcut. Bir çalışmada karanfil ve biberiye yağlarının karışım halinde uygulanmasıyla çeşitli mikroorganizmalar (gram pozitif ve gram negatif) üzerinde daha da etkin hale geldiği bildiriliyor. Bir başka önemli bulgu da karanfil yağının ve içerisindeki temel bileşen olan öjenolün dermatofit enfeksiyonlarına yol açan mantarlar (*Trichophyton*, *Epidermophyton*, *Microsporium*) üzerinde gözlenen kuvvetli etkisi. Dermatofitler, en tehlikeli mantarların başında geliyor. Deri üzerinde bilhassa ayak tırnaklarında yerleşerek tırnağın kalınlaşmasına ya da saçlı deriye bulaşarak saç dökülmesine yol açanları ise en sık görülenleridir.

KUVVETLİ BİR ANTİOKSİDAN

Karanfilin mikroorganizmalar üzerindeki etkisini inceleyen bir araştırmaya göre:



Farklı etki şekillerine sahip 13 antibiyotikğin bir mikroorganizma (*Staphylococcus aureus*) üzerindeki etkisinin sekiz bitki özütü (biri karanfil) tarafından nasıl ve ne derecede etkilendiği incelenmiş.

Deney sonucunda karanfil özütünün 13 antibiyotikten 11'inin etkisini kuvvetlendirdiği gözlenmiştir. Karanfille ilgili yürütülen çalışmalarda ortaya çıkan bir başka bulgu da kuvvetli antioksidan etkisinin bulunması. Yani vücudumuzda serbest radikal hasarının önlenmesinde yararlı olabilir. Karanfil çayının kanserlerin önlenmesinde de yararlı olabileceği konusunda yayımlanmış bazı çalışmalar mevcut. Şüphesiz bu çalışma sonuçlarının daha doğru değerlendirilmesini sağlayacak ayrıntılı yeni çalışmalara ihtiyaç var, ama abartmadan günde bir fincan karanfil çayı içilmesi yararlı olabilir.

KARANFİL TOMURCUĞU ERKEKLERDE CİNSEL GÜÇ ÜZERİNDE ETKİLİ Mİ?

Kurutulmuş karanfil tomurcuklarının Asya ülkelerinde, özellikle Hindistan'da, erkeklerde cinsel sorunların tedavisinde kullanıldığı görülmektedir. Bu etkinin bilimsel olarak değerlendirilmesi amacıyla fareler üzerinde yürütülmüş bazı çalışmalar bulunmaktadır. Bu çalışmalardan ikisinde yüzde 50'lik sulu alkolle hazırlanan özütünün erkek farelere verilmesiyle cinsel performansta belirgin bir artış gözlemlendiği, cinsel istek (libido) artışı sağlandığı bildirilmektedir.

SPERM SAYISINI AZALTABİLİR

Yapılan bu çalışmalarda herhangi bir zararlı etkinin görülmemesine karşılık, çok yeni yayımlanan bir çalışmada karanfil özütünün (bu defa farklı bir özüt, hekzan özütü) 35 gün süreyle deney hayvanlarına yüksek miktarda verilmesiyle (tam tersi bir etki) sperm sayısında azalma dikkati çekiyor.

Ancak bu araştırmadan karanfilin spermeleri öldürdüğüne dair yanlış bir sonuç çıkarmamak gerekiyor. Deney hayvanlarına 35 günlük deney süresince düşük miktarda uygulandığında yumurtalıklarda erkeklik hormonu (testosteron) sentezini artırarak sperm oluşumunu artırdığı gözlenmesine karşılık, iki ve dört misli oranda aynı süreyle (35 gün) uygulanmasıyla kanda testosteron miktarı yükseleceğinden, yumurtalıklara 'artık sperm üretmeyi durdur' mesajı vererek sperm sayısının azalmasına yol açıyor. Bunun nedeninin karanfil yağı içerisinde yüksek oranda bulunan öjenolden kaynaklandığı düşünülmektedir.

ABARTMADAN KULLANILMALI

Peki bu farklı gibi görülen deney sonuçlarını nasıl yorumlayabiliriz? Kurutulmuş karanfil çiçeği tomurcuklarının miktarını abartmadan kullanılmasının erkeklerde cinsel güç üzerinde olumlu etki gösterirken, karanfil yağının sürekli ve yüksek miktarda kullanılması ters etki yapabilir.

Kediotu

İngilizce Adı: Valerian
Latince Adı: *Valeriana officinalis* L.
Familyası: Valerianaceae
Kullanılan Kısmı: Kökleri (Valerianae radix)

Kökü



Bileşimi

İridoitler (%0.5-2.0) [valepotriatlar; izovaltrat (%46), izovaleroksihidroksi didrovaltrat (%10-20)], uçucu yağ (%0.2-1.0) [(-)-bornil izovalerenat, izovalerenik asit], seskiterpenler [valerenik asit (%0.1-0.9)], kafeik asit türevleri [klorojenik asit], piridin alkaloidleri [eser miktar, kedi feromonu].

Etkisi

Sinir sistemi rahatsızlıkları: Huzursuzluk, gerilim, uyku bozukluklarında etkili olmaktadır. Etkisi belirli bir süre (en az 20 gün) sürekli kullanıldığında giderek belirginleşmektedir. Bitkinin köklerinin en belirgin özelliği izovalerenik asit türevi uçucu bileşenlerinin kötü kokusudur. [Not: Ürünün bozunduğu anlamına gelmez].

Uyarılar

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Ancak yatıştırıcı ve depresyon ilaçları ile birlikte kullanılması ya da alkol ile birlikte alınması durumunda ilaçların ya da alkolün etkisini kuvvetlendirebilmektedir.



Çay: Kediotu kökünün etkili bileşenleri ısıya hassastır. Bu nedenle kesinlikle kaynatılmamalıdır. Daha etkili bir çay hazırlamak için bir fincan taze kaynatılmış ve ılık hale (50-60°C) gelmiş su içerisine istenen etki kuvvetine göre 2-5 gram (1 çay kaşığı) parçalanmış kök ilave edilerek bir gece bekletilir. Gün içerisinde 2-3 defa ve sonuncusu yatmadan önce birer fincan içilmelidir. Günlük toplam önerilen kök miktarı 15 gramdır.

Öneriler

Kediotu kökü sentetik yatıştırıcı ilaçlar gibi bağımlılık yaratmayan güvenilir bir yatıştırıcıdır. Özellikle uyku sorunlarının tedavisinde kullanıldığında uyku kalitesini artırdığı ve kişilerde sabah uyanıldığında sersemlik, konsantrasyon bozukluğu, başağrısı gibi yan etkilere yol açmadığı bildirilmektedir. Basit uyku sorunları için kullanılıyorsa akşam yemeğinden sonra ve yatmadan önce birer fincan içilmesi yeterli olabilir. Ancak daha ciddi vakalarda, etkisi sentetik sedatif ilaçlar gibi kuvvetli olmadığından, istenilen etkiyi sağlayabilmek için gün içerisinde bölünmüş olarak günde 4 defa ve en az 2-3 hafta süre ile kullanılması gerekir. Bu şekilde uygulamalarda sentetik yatıştırıcıların hastalarda yol açtığı gün boyu uyuşukluk şikayetleri kediotu kökü kullanımı için söz konusu olmamaktadır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



GÜVENLİ BİR UYKU İLACI VE SAKINLEŞTİRİCİ

Uyku sorunları ve orta derecede bunalımların, stresin tedavisinde en önemli bitkisel ilaçlardan biri olan Valeryan kökü (Valerian, Kediotu, *Valeriana officinalis*) güvenilirliği ile ön plana çıkmaktadır.

Uygun miktarlarda alındığında, şimdiye kadar bildirilmiş herhangi bir ciddi olumsuz etkisi yoktur.

Güvenilirliği, çeşitli klinik çalışmalar ile de ortaya konulmuştur; 3.447 hastada satış sonrası yapılan bir piyasa araştırması ile herhangi bir olumsuz etki bildirilmemiş; hastalara 500-1000 mg dozda verildiğinde, algılama ve psikomotor fonksiyonları üzerinde herhangi bir olumsuz etkiye rastlanmadığı klinik olarak gösterilmiştir.

Ayrıca şimdiye kadar bildirilmiş herhangi bir bağımlılık raporu da bulunmamaktadır.

Ancak yüksek dozlarda veya uzun süreler kullanılması durumunda veya diğer yatıştırıcılar ile birlikte alınması ile diğer uyku ilaçlarının

etkisini kuvvetlendirerek bazı olumsuz etkilere (bilhassa kalp üzerinde) ve depresyona yol açabilme riski söz konusu olabilir. O halde valeryan kullanımında yüksek dozlardan, diğer sentetik yatıştırıcılar ile birlikte kullanımdan ve uzun süreli kullanımlardan kaçınılması durumunda pek bir risk söz konusu değildir. Güvenilirliğinin bir başka kanıtı ise 18 yaşında bir genç kızın intihar girişimidir.

Önerilen dozun 20-30 misli dozda (20 gr) valeryan kökü aldıktan 3 saat sonra genç kız pişman olarak hastaneye başvurmuş. Gözlenen başlıca belirtiler; halsizlik, karın ağrısı ve kramplar, el ve ayaklarda titremeler ve sersemlik olarak gözlenmiştir. Yapılan klinik incelemelerde vücut fonksiyonlarının tamamen normal olduğu görülmüş ve şikayetler 24 saat içerisinde kendiliğinden, herhangi bir tedavi uygulanmadan kaybolmuştur. Tedavi amacıyla kullanılacak valeryan preparatlarının kalitesi son derece önemlidir. Öncelikle *Valeriana officinalis* bitkisinden elde edilmesi gereklidir. Ayrıca içeriğinde ısı ve nem dahil çeşitli dış etkenler ile bozulma söz konusudur. Bu nedenle tedavide tercih edilen bağırsakta çözünen tabletler veya alkollü ekstreleridir (damla).

NE KADAR KULLANILMALI?

Önerilen günlük doz 2-3 defa 300-400 mg veya daha ciddi durumlarda 600-800 mg şeklindedir. Eczanelerde tek başına veya melisa yaprağı ekstresi ile veya Passiflora (*Passiflora incarnata*) ve şerbetçiotu (*Humulus lupulus*) ile karışım halinde hazırlanmış preparatları bulunmaktadır. Tabii ürün tercihlerinde öncelikle Sağlık Bakanlığı tarafından izin verilmiş olanlar tercih edilmelidir.



Kisnis

İngilizce Adı: Coriander

Latince Adı: *Coriandrum sativum* L. var. *vulgare*
(=var. *macrocarpum* Alefeld = var. *microcarpum* de Candolle)

Familyası: Apiaceae

Kullanılan Kısmı: Tohumları (Coriandri fructus)



Bileşimi

Uçucu yağ (%0.4-1.7) [koriandrol (%60-75), borneol], sabit yağ (%13-21) [petroselinik asit, oleik asit, linoleik asit], hidrosikumarinler [umbelliferon, skopoletin].

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Uçucu bileşenleri mide özsuyu salgısını uyarır. Bu nedenle, sindirimi kolaylaştırmak üzere hazımsızlık, iştah kaybı şikayetlerinde ve gaz söktürücü olarak kullanılır.



Çay: Günde 3 defa yemek aralarında 1'er gram [1-2 çay kaşığı] parçalanmış tohum ile hazırlanan çay 15 dakika kapaklı fincanda bekletilerek içilir. Günlük önerilen miktar olan 3-4 gram parçalanmış tohumdur.

Öneriler

Kişniş çayı hazırlanması için tohumların kullanılmadan hemen önce parçalanması gerekir. Aksi takdirde parçalandıktan sonra bekletilen tohumlarda etkili bileşenler önemli ölçüde uçarak kaybolur. Çay halinde uygulandığında sindirim sorunlarının giderilmesine yardımcı olur. Mide asidi salgısını uyardığı için iştahı artırır, sindirimi hızlandırır, bu suretle hazımsızlığı giderir ve gaz oluşumunu önler. Kişniş çay halinde tek başına olduğu gibi, diğer çayların bileşimine de hem etkisine yardımcı olması ve hem de aromasını düzeltmek amacıyla ilave edilebilmektedir. Ayurveda sisteminde (Hint geleneksel tedavi sistemi) eşit miktarlarda kişniş tohumu, zencefil kökü ve kuru üzüm meyvelerinden hazırlanan karışım ile hazırlanan çayın susuzluğu azalttığı ileri sürülmektedir.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Kusburnu

İngilizce Adı: Dog Rose, Rose hip

Latince Adı: *Rosa canina* L.

Familyası: Rosaceae

Kullanılan Kısım: Tohumlu ya da tohumuz yalancı meyveler
(Cynospati fructus; Rosae pseudofructus cum fructibus)



Bileşimi

Tohumları çıkarılmış yalancı meyve: Karotenoitler, flavonoitler, meyve asitleri [malik asit, sitrik asit], glusitler [%12-15] [monosakaritler, oligosakaritler], pektinler, proantosiyanidinler, vitaminler [C vitamini %0.2-2.5].

Tüm meyve ve yalancı meyve: Yukarıda verilen bileşenlere ilave olarak tohumdan gelen içerik yer almaktadır. Sabit yağ [%8-10], uçucu yağ [%0.3], proteik maddeler, vitaminler [E vitamini].

Etkisi

Soğuk algınlığı şikayetlerinde: Grip, nezle gibi enfeksiyonlu hastalıklarda C vitamini içeriğinin yanı sıra yangı giderici etkisinden yararlanılmaktadır.

Böbrek ve idrar yolu şikayetlerinde: İdrar artırıcı (meyve asitleri) ve yangı giderici bileşenleri böbrek taşı düşürmeye yardımcı olmaktadır.



Çay: Günde 3 defa 2 gram parçalanmış tüm yalancı meyve üzerine taze kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10-15 dakika demlendikten sonra içilir. Yemeklerden 30 dakika sonra içilmesi önerilir.

Yangılı ve ateşli hastalıklarda: Gerek yangı giderici ve gerekse C vitamini içeriğine bağlı olarak, romatizma, gut gibi yangılı hastalıklarda hasta şikayetlerini hafifletmede yardımcı olur.

Zayıflama diyetlerinde: İdrar artırıcı ve hafif müshil (pektin ve meyve asitleri) etkilerinin yanı sıra yangı giderici bileşenleri vücuttaki ödemin boşaltılmasında yararlı olmaktadır.

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıklarında: Mide özsuyu yetersizliği durumunda sindirimi kolaylaştırır. Kolik sancısı, safra şikayetleri ve safra taşında yararlı olabilir.

C vitamini eksikliğinde: C vitamini kaynağı olarak yararlı olmaktadır.

Öneriler

Kuşburnu meyvesi, C vitamini bakımından en zengin bitkisel kaynaklardan biridir. Ayrıca proantosiyanidin ve flavonoit tipi fenolik bileşikler taşımaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



KUŞBURNU MEYVE ÇAYI

Kuşburnu meyvesi, C vitamini bakımından en zengin bitkisel kaynaklardan biridir. Ayrıca proantosiyanidin ve flavonoid tipi fenolik bileşikler taşımaktadır.

Gerek C vitamini ve gerekse fenolik bileşenlerine bağlı olarak kuşburnu meyvelerinin kuvvetli antioksidan etkiye sahip olduğu deneysel çalışmalar ile gösterilmiştir. Kuşburnu meyveleri, bilhassa C vitamini içeriği nedeniyle soğuk algınlığından koruyucu ve tedavisine yardımcı olarak yaygın bir şekilde kullanılmaktadır. Kuşburnu meyvelerinin bir diğer önemli yararı ise iltihaplı hastalıklardaki etkinliğidir. Son yıllarda kuşburnu meyvelerinin ileri yaşlarda yaygın görülen bir dejeneratif eklem hastalığı olan eklem kireçlenmesi (osteoartrit) ve romatizma ağrılarının giderilmesindeki yararları klinik araştırmalar ile ortaya konulmuştur. Yürütülen deneysel çalışmalarda kuşburnu meyvelerinden hazırlanan özütlerin ve bu özütlerden ayrıştırılan bir galaktolipit bileşeninin eklemlerde hasar oluşturan iltihap mediyatörlerinin miktarını azalttığı tespit edilmiştir. Ülkemizde halk arasında kuşburnu meyvelerinden basur tedavisinde yararlanılmaktadır. Taşıdığı fenolik bileşenlerin iltihap giderici ve damar cidarını destekleyici etkilerinin basurda şikayetlerin hafifletilmesinde rol oynadığı tahmin edilmektedir.

DİZ VE KALÇA OSTEOARTRİTİ ŞİKAYETLERİNDE KUŞBURNU MEYVESİ

Kuşburnu meyvelerinin en çok dikkati çeken kullanım alanlarından biri diz ve kalça osteoartriti üzerindeki olumlu etkileridir. Avrupa'da artrit şikayetlerini hafifletmek amacıyla içerisinde toz edilmiş kuşburnu meyveleri taşıyan kapsül formülasyonu pazarlanıyor. Yapılan çalışmalarda ise kuşburnu verilen hastalarda şikayetlerin ve ağrı kesici ilaca olan gereksinimin azaldığı gözlenmiştir.

Peki neden kuşburnu meyvesinden hazırlanan çay kullanılmıyor da, doğrudan toz edilmiş meyve veriliyor?

Deney hayvanları üzerinde yürütülen ve 2007'de yayımlanan bir çalışmamızın sonuçları yukarıdaki uygulamayı destekliyor. Kuşburnu meyvelerinden hazırladığımız alkolü ve sulu özütlerin deney hayvanlarında oluşturulan çeşitli iltihap ve ağrı modelleri üzerindeki etkisini araştırdığımızda, meyvelerin alkolü özütünün sulu özütüne oranla çok daha etkili olduğu tespit edildi. Nitekim başka araştırmacılar tarafından yürütülen ve yine 2007'de yayımlanan başka bir çalışmanın sonuçları da bizim bulgularımızı destekliyor. Bu son çalışmada, kuşburnu meyvelerinin yağda çözünen (lipofilik) bileşenlerinin farklı nedenlere bağlı (siklooksijenaz-1 ve -2, lipoksijenaz) iltihaplar üzerinde etkili olduğu görülmüş. Dolayısıyla, kuşburnunun suda çözünmeyen bileşenleri iltihap giderici ve ağrı kesici etkili olduğundan çay halinde kullanıldığında beklenen yararı göstermesi beklenemez.

BEL AĞRILARI AZALMIŞ

Hastalar üzerinde yürütülen mevcut klinik çalışmaların sonuçları da deneysel bulguları destekliyor. Son dört yıl içerisinde yapılan ve toplam 513 hasta üzerinde yürütülen beş klinik çalışmada, günde 5-10 gram kuşburnu meyvesi taşıyan ilaçlar verilmiş. Bir ay süre ile uygulanması halinde spastik kolon (IBS) üzerinde yüzde 54, 3-6 aylık uygulama ile osteoartrit ve romatizma üzerinde yüzde 70 ile 85 arasında etkili bulunmuş. Yeni bir çalışmada ise 12 ay uygulanmasıyla bel ağrısı şikayetlerinde yüzde 62 iyileşme sağlanmış. Çok yeni yayımlanan 2008 tarihli bir meta analiz çalışmasında, bilimsel kriterlere uygun 3 klinik çalışmanın sonuçları değerlendirilmeye alınmış.

287 hastayı kapsayan bu çalışmalarda kuşburnu meyvesi verilen 145 hastada şikayetlerin azaldığı, ağrı kesici ilaca olan gereksinimin düştüğü, boş ilaç (plasebo) verilen 142 hastada ise herhangi bir gelişme sağlanamadığı gözlenmiş.

Şüphesiz klinik çalışma sayısının ve kalitesinin artırılması, uygulama süresinin uzatılması daha net yorumda bulunmak için yararlı olacaktır.

YAN ETKİSİ NEREDEYSE YOK

Bu çalışmalarda dikkati çeken önemli bir nokta, hastalar tarafından kuşburnu kullanımına bağlı olarak ciddi bir yan etki bildirilmemesidir. Başlıca yan etkiler olarak hafif mide-bağırsak şikayetleri ve hassas kişilerde alerjidir. Artrit gibi hastalıklarda şikayetleri hafifletmek amacıyla verilen iltihap giderici ilaçlarda ciddi yan etkiler söz konusu olduğundan artrit şikayetleri için yararlı olabilecek böylesine güvenilir bir ilaç çok olumludur. Spastik kolon hastalarında kullanılırken içilen su miktarına dikkat edilmesi gerekiyor. Eğer kabızlık varsa, bitki liflerinin suyu tutması nedeniyle dışkı hacmi artarak müshil etki gösterirken, ishal şikayeti olan spastik kolon hastalarında ise tam tersi ilacın az miktar suyla alınması öneriliyor. Kişilerin kullandığı başka ilaçlarla etkileşme riskini azaltmak için kullanılan ilaç ile kuşburnu meyvesinin içilmesi arasında iki saatlik bir süre bırakılması yararlı olabilir.

KUŞBURNU MEYVESİNİN ZAYIFLATICI ETKİSİ

Japon bilimadamları, yaptıkları araştırmada kuşburnundan hazırlanan özütün vücuttaki yağ oranını belirgin şekilde azalttığını tespit

etmiş. Japon bir araştırmacı grubu, şeker hastalığına karşı etkili ve şişmanlığı önleyici doğal ilaçlar geliştirmek üzere yürüttüğü bir araştırmasında kuşburnu meyvelerinin zayıflatıcı etkisi bulunduğunu fark etmiş.

Kuşburnu meyvelerinin tümünün, etli kısmının ve tohumlarının ayrı ayrı özütünü hazırlamışlar. Farelere iki hafta süreyle verildiğinde bilhassa tohumlarından hazırlanan özütün vücuttaki yağ (mesenterik, epididimal ve paraneftik yağ) oranını belirgin şekilde azalttığı tespit edilmiş.



İlginç olan bu süreçte hayvanların iştahlarında herhangi bir azalma görülmemiş. Bu süreçte herhangi bir yan etkiye rastlanmamış olması da ayrıca önemlidir. Bilindiği gibi zayıflatıcı etkiye sahip ilaçların büyük çoğunluğu önemli yan etkiler gösterebiliyor. İşin güzel tarafı bir yandan yerken bir yandan da yağ oranı azalıyor. Bu iki haftalık uygulama sürecinde hayvanların karaciğer dokusu trigliserit seviyesinde yüzde 65 ve plazma trigliserit ve serbest yağ asidi seviyelerinde ise yüzde 40 civarında bir düşme sağlanıyor, ancak total kolesterol üzerinde herhangi bir etki gözleniyor.

Şişmanlığı önleyici etkinin tohumlarda bulunan bileşenlere bağlı olduğu görülüyor. Meyvenin tümü toz edilerek uygulandığında bu etki zayıflarken, meyvenin sadece etli kısmı uygulandığında herhangi bir etki gözlenememiş. Araştırmacılar çalışmalarına devam ederek kuşburnu tohumlarından etkili bileşeni (trans-tilirozit) tespit ediyorlar. Yapılan çalışmada bu bileşiğin etkisinin piyasada bulunan bir zayıflama ilacı olan Orlistat'tan daha kuvvetli olduğu görülüyor.

Kuşburnu meyvelerinin halk arasında önerilen soğuk algınlığı üzerindeki koruyucu ve iyileşmesine yardımcı etkisinin yüksek C vitamini içeriğine bağlı olduğu düşünülebilir. Yaptığımız bir çalışmada kuşburnu meyvelerinin deney hayvanlarında mide ülseri oluşumunu engellediğini tespit ettik. Şeker hastalığında etkili olup olmadığı konusunda ise net bir bilimsel bulgu yok. Mevcut iki çalışmadan birinde etkisiz bulunurken, bir diğerinde ise kan şekerini düşürdüğü bildiriliyor. Halk arasında hemoroit tedavisinde çok etkili olduğu bildirilmesine karşılık bu konuda da bilimsel bir çalışma bulunmuyor.

Lavanta

İngilizce Adı: Lavender, English Lavender

Latince Adı: *Lavandula angustifolia* Miller

Familyası: Lamiaceae

Kullanılan Kısmı: Çiçek tomurcukları (Lavandulae flos)

Çiçeği



Bileşimi

Uçucu yağ (%1-3) [linalool (%20-50), linalil asetat (%30-40)], hidrosikumarinler [umbelliferon, herniarin], proantosiyanidin (%13), kafeik asit türevleri [rozmarinik asit].

Etkisi

Sinir sistemi rahatsızlıkları: Gerginlik, endişe ve uyku sorunlarında;

Mide ve bağırsak sistemi: Hazımsızlık, iştah kaybında, safra salgısını ve akışını artırıcı, gaz giderici, sinirsel kaynaklı mide ve bağırsak rahatsızlıklarında;

Dolaşım sistemi bozuklukları: İşlevsel kan dolaşımı sorunlarında, sinirsel kaynaklı yüksek tansiyonun kontrolünde etkilidir.



Çay: Uyumadan önce parçalanmış bitki üzerine kaynatılmış su ilave edilip kapaklı fincan içerisinde 10 dakika demlendikten sonra içilir. Bitkinin miktarı kişinin tercihine göre 1-2 gram olabilir.

Banyo şeklinde: Rahatlatıcı etkisi için, 100 gram lavanta çiçeği 2 litre su içerisine konur ve kapağı kapatılıp kaynayınca kadar ısıtılır. Elde edilen özüt banyo suyu içerisine dökülür. Daha belirgin etki için banyo küvetine 5-10 damla lavanta uçucu yağı ilave edilir.

Öneriler

Lavanta adı, Latince temizlemek anlamına gelen "Lavare" den gelmektedir. Bu isim muhtemelen uçucu bileşenlerinin güzel kokusu ve antiseptik/antibakteriyel etkisi nedeniyle eski Yunan ve Roma medeniyetlerinde temizlenmek amacıyla kullanılmasından kaynaklanmaktadır. Ancak temizlemeyi ruhsal anlamda göz önüne aldığımızda da lavanta çiçekleri ve uçucu yağı kişilerin sıkıntılarını, sinirsel kaynaklı sorunlarını da gidermektedir. Uçucu yağı içerisindeki linalool ve linalil asetatın yatıştırıcı etkisi bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Baş ağrısı, migren ağrıları, halsizlik, yorgunluk gibi durumlarda sinir toniği olarak etkili olmaktadır. Yapılan küçük bir klinik çalışmada lavanta kokusunun öğrencilerde öğrenmeyi artırdığı sonucuna varılmıştır. Bu şüphesiz doğrudan bir etkiden ziyade kişilerin ruh halini düzenlemesine bağlıdır. Lavanta çayının mide bağırsak sistemi sorunları üzerinde de etkili olduğu, gaz, bulantı ve sancıyı giderdiği bildirilmektedir.

Uyarılar

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Yukarıda bahsedilen etkiler sadece bu tür için geçerlidir. Ülkemizde doğal olarak yetişen lavanta türlerinin (*Lavandula cariensis* ve *Lavandula stoechas*) etkisi farklıdır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



LAVANTA ÇAYI İÇİN, RAHAT UYUYUN

Günümüzde yaklaşık iki kişiden biri uykusuzluk çekiyor. Bitkisel yollarla bu soruna çözüm bulmak mümkün. Lavanta ya da Alman papatyası çayıyla rahatça uyuyabilirsiniz.

Dünya genelinde yaklaşık her 2-3 kişiden birinin herhangi bir nedene bağlı olarak uykusuzluk çektiği bilinmektedir. Uykusuzluğa yol açan çeşitli nedenler arasında en başta psikolojik faktörler yer almaktadır (%40-55). Bunun haricinde; alkol veya ilaç kullanımı (%15-20), çeşitli akut veya kronik hastalıklar (%10-20), çevre gürültüsü sayılabilir. Uykusuzluğa karşı uyku verici ilaç kullanımı her zaman uygun bir tedavi stratejisi olarak kabul edilmemelidir. Bazı durumlarda basit önlemler sorunu çözmekte yararlı olabilmektedir. Mesela, yatmadan önce alınan kafein miktarının azaltılması öncelikli bir önlemdir.

ILIK BİR DUŞ İYİ GELİR

Diğer bir yaklaşım ise, yemek ve uyku alışkanlıklarının değiştirilmesi ve düzenlenmesidir. Hafif bir akşam yemeği, yatmadan önce kısa bir yürüyüş veya hafif egzersizler yapılması, ılık bir duş veya gündüz uykularının bırakılması bazı durumlarda yararlı olabilir. Eğer uykusuzluk öksürük, soğuk algınlığı veya ağrı gibi şikayetlere bağlı ise yatmadan önce alınacak öksürük kesici, ağrı kesici veya soğuk algınlığı ilacı, uyku ilacından çok daha etkili olabilmektedir. Eğer uykusuzluk çevredeki gürültü veya horlamaya bağlı ise

etkin bir “kulak tıkacı” sorunu çözebilir. Uyku ilaçlarının kullanılması ile ortaya çıkan en önemli sorunlar; ilaç bağımlılığı ve sersemlik, sedasyon gibi günlük aktiviteyi engelleyici etkilerdir. Bu durum özellikle yoğun iş temposuna sahip işlerde çalışan kişilerin iş yaşamlarında önemli sorunlar yaratabilmektedir. Bu nedenle, yukarıda sıralanan basit önlemlerin etkili olmaması durumunda, ikinci önlem paketi olarak bitkisel ilaçların tercih edilmesi daha uygun olacaktır.



Mate

İngilizce Adı: Maté, Yerba mate

Latince Adı: *Ilex paraguariensis* de Saint-Hilaire

Familyası: Aquifoliaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprakları (Mate folium)



Bileşimi

Pürin alkaloidleri [kafein (%0.4-2.4), teobromin (%0.3-0.5)], kafeik asit türevleri [klorojenik asit, vd.], flavonoidler [rutin, izokersitrin, kempferol glikozitleri], triterpen saponinler, nitrit glikozitleri [menisdaurin], uçucu yağ.

Etkisi

Zihinsel ve fiziksel yorgunlukta; kafein ve klorojenik asit içeriğine bağlı olarak uyarıcı etki gösterir. İdrar artırıcı olarak (kafein) etkilidir.



Çay: Kaynatılmış sıcak su 2 gram (1 çay kaşığı) yaprak üzerine dökülür ve 5-10 dakika demlenir. Bu şekilde kısa süre demlenerek hazırlanan çay daha az buruk tattadır. Tanen tipi bileşenleri daha geç çözüldüğünden kafein daha yüksek orandadır.

Öneriler

Güney Amerika ülkelerine özgün bir içecektir. Taşıdığı kafein türevleri nedeniyle idrar artırıcı, terletici ve tonik etkileri bulunmaktadır. Özellikler zayıflama programlarında hem vücuda enerji ve zindelik vermek hem de vücuttan sıvı atılımını sağlamak üzere yararlanılmaktadır. Yeni yayımlanan bir çalışmada 3 ay süre ile mate verilen ve yüksek yağlı diyet ile beslenen deney hayvanlarında süre sonunda mate verilen grupta diğer gruplara göre kilo artışının belirgin miktarda daha az olduğu (adipozite belirgin derecede düşük), kan şekeri, lipid ve kolesterol seviyelerinde belirgin derecede düşme sağlandığı gözlenmiştir. Ancak kafein içeriği nedeniyle kalp ve damar hastalarında tansiyonu yükseltebileceği, ülser hastalarında mide asitliğini artırarak rahatsızlığa yol açabileceği göz önüne alınarak fazla miktarda kullanılmamalıdır.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Mayıs

Şapşapa

İngilizce Adı: Chamomile

Latince Adı: *Matricaria recutita* L. (*Matricaria chamomilla* var. *recutita*)

Familyası: Asteraceae

Kullanılan Kısmı: Çiçekleri (Chamomilla flos)



Bileşimi

%0.4'ten az uçucu yağ ve %0.3'ten az apigenin -7- glukozit (flavonoit) taşımamalıdır.

Etkisi

Dahilen: Mide-bağırsak sistemi spazmları, gaz, hazımsızlık, şişkinlik ve bu sistemin yangısal durumlarında etkilidir. Hafif yatıştırıcı ve kas gevşetici etkisi nedeniyle rahat uyumayı sağlar. Spazm giderici etkisi başlıca suda çözünen bileşenleri olan flavonoitler (apigenin ve apigenin -7- glukozit) ve papaverine benzer etki gösteren uçucu bileşeni (-)- α -bisabolol'dan ileri gelmektedir (WHO, 1999). Bu iki grup bileşenin aynı zamanda yangı giderici etkisi bulunmaktadır. Papatya çiçeklerinin yatıştırıcı etkisinin flavonoit tipi bileşenleri özellikle apigenine bağlı olarak meydana geldiği, bu maddenin flunitrazepamın liganda bağlanmasını yarışmalı olarak baskıladığı bildirilmektedir (Viola, 1995).

Haricen: Yangı giderici etkisi nedeniyle yara iyileştirici, cilt ödemlerini hafifletici, bakteri öldürücü (antibakteriyel) veya bakteri üremesini durdurucu (bakteriostatik) etkileri nedeniyle hafif cilt ve mukoza enfeksiyonlarda pamuk ile uygulanması yararlıdır.

Öneriler

İftardan sonra papatya çayı içmek midenizi rahatlatır. Ramazan ayında oruç tutanlar için yararlı olabilecek mayıs papatyası çiçeklerinin, mide-bağırsak kasılmaları, şişkinlik, gaz şikayetlerini giderici ve sindirime yardımcı etkileri bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Sağlıklı bir deodorant olarak da kullanılabilen papatya çayı, istenmeyen ter kokularının giderilmesinde yararlıdır. Ayrıca, mayıs papatyasının iltihap giderici, alerji oluşumunu önleyici,



Çay: Bir fincan (150 ml) taze kaynatılmış içme suyu içerisine 2 gram papatya çiçeği daldırılır. Bardağın üzeri kapatılarak 5-10 dakika demlenmeye bırakılır ve içilir. Günde 3-4 defa yemeklerden sonra içilir.



Gargara: Bir fincan içerisine 4-10 gram (2-5 poşet) papatya çiçeği ve üzerine 100 ml taze kaynatılmış su ilave edilerek ağız kapatıldıktan sonra 5-10 dakika demlenmeye bırakılır. Ağız mukozasında ve boğaz yangılarında bu enfüzyon ile gargara yapılır (Carl, 1991).



Buğu: Gargara bahsinde açıklandığı şekilde hazırlanan enfüzyonun buharları, bir örtünün altından, burundan derin derin solunarak soğuk algınlığı gibi üst solunum sistemi yangılarında iyileşmeye yardımcı olur (Saller, 1990).



Cilt yangıları: Ciltte, özellikle yüzde şişkinlik gibi yangı durumlarında çay şeklinde hazırlanan papatya çayı ile cildin temizlenmesi yararlı olabilmektedir.

mikropların gelişimini engelleyici ve yara iyileştirici etkileri vardır. Bu açıdan, mayıs papatyası çayı ile cildin temizlenmesi, sivilce oluşumu, yüzde şişkinlik gibi durumlarda etkili olabilir. Mayıs papatyası çayı, emziren anneler ve bebekler için de yararlıdır. Taze hazırlanan çayın iltıtlarık bebeğe verilmesi gaz çıkarmasına yardımcı olurken, hafif yatıştırıcı etkisi nedeniyle rahat uyumasını da sağlar. Emziren annenin de papatya çayı içmesi daha iyi bir etki sağlanabilmesi için önerilebilir.

Uyarılar !

Gerçek mayıs papatyası (*Matricaria recutita*) yenidoğan bebeklerde bile güvenle kullanılabilir. Kaynaklarda bildirilen en önemli risk polen alerjisi olan kişilerde olası yan etkileridir. Halbuki, halk arasında papatya ailesinden (Asteraceae familyası) görünüş olarak benzerlik gösteren çok sayıda bitki "papatya" olarak adlandırılmaktadır. Bu bitkilerden bazılarının zehirli bileşenler taşıdığı bilinmektedir. Bu türler içerisinde en tehlikelisi Kanarya otudur (Senecio türleri) ve taşıdığı pirazolodin alkaloidleri nedeniyle karaciğerde zararlı etkiler göstermektedir. Hepatik venookulusif hastalık olarak adlandırılan bu durumda karaciğer büyümesi, karaciğerde hasarın belirtisi olarak enzim seviyelerinde yükselme görülür. Bu nedenle, çay olarak kullanılacak papatyanın güvenilir kaynaklardan temin edilmesi son derece önemlidir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



İFTARDAN SONRA PAPATYA ÇAYI İÇMEK MİDEYİ RAHATLATIR

Ramazan ayında oruç tutanlar için yararlı olabilecek bitki çaylarından biri de papatya çayıdır. Mayıs papatyası ya da Alman papatyası (bilimsel adı *Matricaria recutita*) çiçeklerinin mide-bağırsak kasılmaları, şişkinlik, gaz şikayetlerini giderici ve sindirime yardımcı etkileri bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Bu etkiye sahip bileşenlerinin flavonoidler (apigenin ve glikozitleri)

ve uçucu yağ bileşenleri (alfa-bisabolol) olduğu düşünülmektedir. Bu nedenle, papatya çayının etkisini kaybetmemesi için hazırlarken kaynatılmaması gerekir. Çayı hazırlamanın en ideal şekli, kapaklı bir fincan ya da demlik içerisine bir poşet atıp taze kaynatılmış sıcak içme suyu ilave edildikten sonra 10 dakika bekletilip içilmesidir. Sahurda ve iftarda yemekten sonra içilmesi sindirime yardımcı olacak ve midenin rahattamasını sağlayacaktır. Aynı zamanda rezene çayı ile birlikte de kullanılabilir. Bu durumda demliğe her iki çaydan birer poşet koyup aynı şekilde demleyerek içilmesi önerilebilir.

TER KOKUSUNU GİDERİYOR

Papatyanın sindirim sistemine etkili bileşenleri olan flavonoidlerin bir diğer özelliği de hafif yatıştırıcı etkisidir. Dolayısıyla hazır poşet çay halinde de kullanılabilen bu çay, merkezi sinir sistemi üzerinde hafif yatıştırıcı etki de gösterecektir.

Bu bakımdan sahurdan sonra gece rahat uyunması ve gündüz ise daha rahat bir oruç süreci geçirilmesi mümkün olabilecektir.

Yine papatya flavonoidlerinin ve uçucu bileşenlerinin (alfa-bisabolol, kamazulen) geniş spektrumlu ödem giderici etkisi bulunduğu, dolayısıyla vücutta ödemi boşaltmaya yardımcı olduğu bildirilmektedir. Mayıs papatyasının iltihap giderici etkisinin yanı sıra, alerji oluşumunu önleyici, mikropların gelişimini engelleyici (antibakteriyel ve bakteriyostatik) ve yara iyileştirici etkileri nedeniyle taze hazırlanmış mayıs papatyası çayı ile cildin temizlenmesi, sivilce oluşumu, yüzde şişkinlik gibi durumlarda etkili olabilmektedir. Bu nedenle piyasada pazarlanan kozmetik ürünlerde papatya özütü yer almaktadır. Yine bu özelliklerine bağlı olarak, sağlıklı bir deodorant olarak papatya çayıyla koltuk altı ve bedenin silinmesi, istenmeyen ter kokularının giderilmesinde yararlı olmaktadır.

EMZİRENLER DE KULLANABİLİR

Papatya çayının diğer önemli kullanım alanlarından biri de bebeklerin gaz şikayetlerinin giderilmesindeki etkisidir.

Taze hazırlanan çayın ılıtılarak bebeğe verilmesi gaz çıkarmasına yardımcı olurken, hafif yatıştırıcı etkisi nedeniyle, bebeğin rahat uyumasını da sağlar.

Emziren annenin de papatya çayı içmesi daha iyi bir etki sağlanabilmesi için önerilebilir.

Mayıs papatyası çayı, yan etki riski bakımından da son derece güvenilirdir. Zaten bu nedenle bebeklere bile uygulanabilir. Ancak burada dikkat edilmesi gereken hususlardan biri çiçek alerjisi olanlarda papatya polenlerine karşı ortaya çıkabilecek risklerdir. Bu sık görülen bir durum olmasa da dikkatli olunması gerekir.



Melisa

İngilizce Adı: Lemon Balm, Melissa
Latince Adı: *Melissa officinalis* L.
Familyası: Lamiaceae
Kullanılan Kısım: Yaprakları (Melissae folium)

Otu



Bileşimi

Uçucu yağ (%0.2-0.8)[geranial, neral, sitronellal (üç bileşenin toplamı %40-75), linalool], glikozitler, kafeik asit türevleri [rozmarinik asit (%5)], flavonoidler [sinarozit, izokersitrin, ramnositrin, kosmoziin], triterpen asitleri [ursolik asit].

Etkisi

Sinir sistemi rahatsızlıkları: Hafif yatıştırıcı etkilidir. Sinirsel kaynaklı uyku sorunları, huzursuzluk şikayetlerinde yararlıdır.

Mide ve bağırsak rahatsızlıkları: İşlevsel sorunlarda, sinirsel kaynaklı mide şikayetleri, gaz ve spazm gidericidir.

Öneriler

Yatıştırıcı etkili bileşenlerinin yer aldığı uçucu yağ oranının düşük olması nedeniyle, uçucu yağ kaybının en az olacak şekilde bitkinin dikkatle kurutulması ve sıkı kapalı kaplarda saklanması ve 6 ay içerisinde kullanılması tercih edilmelidir.



Çay: Günde 3-4 defa 1.5 gram yaprak üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek kapaklı bir fincanda 10 dakika demlenerek içilir.

Melisa bitkisinin pahalı olması nedeniyle, piyasada melisa yerine aynı adla satılan birkaç bitki türü bulunmaktadır.

Turunca, turuncubila, [*Melissa officinalis* L. ssp.*inodorata* Bornm.]: Melisanın yaprakları kokulu olmayan alt türüdür. Uçucu yağ taşımadığından aynı amaçla (yatıştırıcı ve uyku düzenleyici) kullanılmaz. Çayı halk arasında kalp yetmezliğinde kullanılmaktadır (Baytop, 1994).

Hakiki melisa otu, yalancı melisa, limon otu (İngilizcesi: Lemon Verbena) [*Aloysia triphylla* (L'Hér) Britton (= *Lippia triphylla* (L'Hér) O.Kuntze), (= *Lippia citriodora* O.Kuntze), (= *Verbena citriodora* Cav.)]: Farklı bir bitki ailesinden (Verbenaceae) olup uçucu yağı farklı bir bileşimde (geraniol, neral, sineol, vd.). Sinir sistemi üzerindeki etkisi daha zayıftır. Halk arasında şeker hastaları kan şekerinin kontrolünde kullanılmaktadır (Baytop, 1994).

Bodrum melisası, gecetüten (Kıbrıs'ta), (İngilizcesi: Night jessamine) [*Cestrum nocturnum* L.](Solanaceae): Bitkinin yaprakları değil, geceleri çiçekleri kokmaktadır. Alkaloit taşıdığı için zehirlidir.

Uyarılar ⓘ

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Meyan Kökü

İngilizce Adı: Licorice

Latince Adı: *Glycyrrhiza glabra* L.

Familyası: Fabaceae

Kullanılan Kısmı: Kökleri (Liquiritiae radix)

Bileşimi

Triterpen saponinler (%3-15) [glisiretik asit türevleri, glisirizin], flavonoidler [likuiritigenin, izolikuiritin, izolikuiritigenin], izoflavonoidler [formononetin, glabren, glabridin], kumestan türevleri [glisirol, izoglisirol], hidrosikumarinler [herniarin, umbelliferon], steroller [beta-sitosterol, stigmasterol].

Etkisi

Triterpen saponinlerinin (glisirizin, glabridin, likorisidin) farklı mekanizmalar üzerinden etkiyen yangı giderici özellikleri deneysel olarak gösterilmiştir. Glisirizinin vücudun savunma sistemini uyarak (interferon gama) influenza virüsü üzerinde etkili olabileceği ileri sürülmektedir (Utsunomiya, 1997).

Soğuk algınlığı şikayetlerinde: Kuru öksürükte balgam söktürücü, üst solunum yolu enfeksiyonları (bronşit, tonsilit, akciğer ödemi).

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Gastrit ve mide ülserinde.

Karaciğer hastalıkları, alerji.

Enfeksiyonlar: Virüs (Herpes simplex), bakteri, mantar enfeksiyonlarında.

Öneriler

Meyan kökünün içerisindeki glisirizin şekerden 50-60 misli daha tatlıdır. Bu nedenle, tek başına çay olarak içilmesi zordur. Ancak amaca uygun karışımlar içerisinde meyanın hem çayın tadını düzenlediği, hem de etkili bileşenlerin emilimini artırdığı bildirilmektedir. Bu bakımdan özellikle Uzak Doğu geleneksel tedavi formlerinin büyük bir kısmına meyan kökü ilave edilmektedir.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda (günde 2 grama kadar kök tozu; 100 mg glisirizine eşdeğer miktar) kullanılması durumunda herhangi bir risk bildirilmemektedir (Blumental, 1998). Bazı kaynaklarda meyan kökü kullanımının yol açabileceği bazı kalp işlev bozukluklarına dair uyarılar yer almaktadır. Ancak bu kök ya da özütünün uzun sürelerde ve çok yüksek miktarlarda tüketilmesi ile oluşabilecek bir durumdur. İki aydan uzun süre ile sürekli olarak günde 50 gramdan fazla meyan kökü ya da 20 gramdan fazla meyan özütü (meyan balı) kullanılması ile potasyum kaybı (hipokalemi) ve sodyum artışına (hipernatremi) bağlı olarak vücutta ödem, yüksek tansiyon ve bazı kalp işlev bozuklukları ve ender olarak miyoglubini görülebilmektedir. Ancak bu kadar yüksek miktarın özellikle çay halinde uzun süre kullanılması, glisirizinin aşırı tatlı/yakıcı lezzeti nedeniyle mümkün değildir. Bu olumsuz etkiler bitkinin kullanılması kesildikten sonra tekrar düzelmektedir.



Çay: Bronşit çayı, gastrit çayı, müşil çayı gibi bitkisel çay karışımları içerisinde etkiyi desteklemek üzere ilave edilmektedir.

Yarım çay kaşığı (1.5 gram) toz edilmiş kök üzerine soğuk su ilave edildikten sonra kaynayıncaya kadar ısıtılır (dekoksasyon) ya da kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10-15 dakika demlendikten sonra içilir. Günde ortalama 5-15 gram kök tozu, yaklaşık olarak 200-600 mg glisirizine eşdeğerdir. Ancak glisirizinin şeker göre 60 misli daha tatlı olması nedeniyle bu şekilde hazırlanan çayın içilmesi zordur. Genellikle diğer bitkiler ile karıştırılarak çayın etkisine yardımcı olması sağlanır.

Meyan kökü özellikle öksürük ve soğuk algınlığına (bronşit, tonsilit, üst solunum yolu yangıları) karşı hazırlanan karışımlarında boğazdaki balgamın sıvılaşmasını sağlaması ve yangıyı gidermesinin yanı sıra bazı virüsler üzerinde etkili olmaktadır. Mide şikayetlerinde de mide mukozası oluşumunu desteklemesi nedeniyle yararlı olmaktadır. Orta derecede östrojenik etkileri bulunduğu için östrojene bağlı göğüs kanseri teşhisi konulan ya da kalıtsal riski bulunan kişilerde kullanılması istenmemektedir. Yine hamilelik süresince kullanımından kaçınılmalıdır.

Mine

İngilizce Adı: Vervain

Latince Adı: *Verbena officinalis* L.

Familyası: Verbenaceae

Kullanılan Kısmı: Toprak üstü kısımları (Verbenae herba)

Çiçeği



Bileşimi

İridoit monotерpenler (%0.2-0.5) [verbenalin, hastatozit], flavonoitler [luteolin, skutelarin, artemitin, vd.], fenilpropanoit glikozitler [verbaskozit (%0.8), ökovozit], uçucu yağ [sitral, geraniol, limonen, verbenon].

Etkisi

Verbenalin öksürük giderici, ifrazatı artırıcı ve süt artırıcı etkilidir. Aşağıda belirtilen etkilerle ilgili yeterli deneysel kanıt bulunmamakla beraber çay karışımlarına ilave edilerek çay karışımının etkisinin desteklenmesi önerilmektedir (Blumenthal, 1998).

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Ağız ve boğaz mukozası şikayetleri, boğaz ağrısı, öksürük ve astımda kullanılmaktadır.



Çay: Günde 2-3 defa 2-4 gram parçalanmış bitki üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10 dakika demlendikten sonra içilir.

Yangı giderici olarak, romatizma, artrit ve gut şikayetlerinde ve ödem boşaltıcı olarak yararlanılmaktadır.

Adet düzensizlikleri ve menopoz şikayetlerinde; böbrek ve idrar yolu şikayetlerinde etkilidir.

Sindirim sistemi rahatsızlıkları: Sindirim sorunları, karaciğer ve safra kesesi yetmezliklerinde etkilidir.

Öneriler

Mine çiçeği çayı adet döneminde gerek sancının azaltılması, üst solunum yolu enfeksiyonlarında boğazdaki yangının giderilmesi, öksürüğün hafifletilmesinde yararlı olmaktadır. Üst solunum yolu şikayetlerinde daha yoğun derişimde (%5'lik) hazırlanan mine çayı ile gargara yapılması önerilmektedir.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Hamilelik süresince kullanılması önerilmemektedir.

Mürdüm

İngilizce Adı: Damson plum tree, Damask plum
Latince Adı: *Prunus domestica ssp.insititia* (L.) C.K. Schneid
Familyası: Rosaceae
Kullanılan Kısmı: Meyveleri

Eriği



Bileşimi

Antosiyaninler, kafeik asit türevleri, vitaminler [A ve C vitaminleri], mineraller [potasyum, fosfor], karbohidrat.

Etkisi

Mürdüm eriği meyvelerinde kafeik asit türevleri ve antosiyaninler kuvvetli antioksidan etkili bileşenlerdir. Son yayımlanan bilimsel çalışmalarda yüksek kolesterolün kontrolünde yararlı olduğu, kemik erimesini hafifletici etkileri bulunduğu ortaya konulmuştur.



Çay: Çay karışımları içerisinde antioksidan etkisinden yararlanılmaktadır.

Öneriler

Mürdüm eriği yenildiğinde lifli yapısı nedeniyle bağırsaklarda prebiyotik etkisi yaratmakta ve yararlı probiyotik bakterilerin gelişimi için uygun ortam sağlayarak bağırsak sağlığına yardımcı olmaktadır. Ayrıca meyvelere koyu mor rengini veren antosiyanin türevi bileşenlerin kuvvetli antioksidan etkilerine ve zengin potasyum içeriğine bağlı olarak kalp ve damar sistemi işlevleri üzerinde yararlı etkileri bulunmaktadır.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Mürver

İngilizce Adı: European elder, elderberry
Latince Adı: *Sambucus nigra* L.
Familyası: Caprifoliaceae
Kullanılan Kismi: Meyveler

Meyvesi





Bileşimi

Antosiyaninler, flavonoidler, siyanogenetik glikozitler [sinigrin].

Etkisi

Antioksidan etkisine bağlı olarak damar işlevleri üzerinde etkili olmaktadır. Bu nedenle hemoroit şikayetlerinde yararlanılmaktadır. Flavonoidlerinin H1N1 tipi influenza virüsü üzerinde etkisi tespit edilmiştir. Dolayısıyla gripten korunmak ve tedavisi amacıyla kullanılması önerilmektedir.

Meyvelerinin müshil etkisi bulunmaktadır.



Çay: Kurutulmuş meyveler ile hazırlanan çay 10-15 dakika demlendikten sonra içilir.

Öneriler

Halk arasında mürver bitkisinin her kısmından yararlanılmaktadır. Çiçekleri, yaprakları, dal kabukları ve kökleri özellikle yangı giderici etkisine bağlı olarak üst solunum yolunun yangılı hastalıkları ve öksürüklerde dahilen, romatizma, bel ağrısı, cilt ödemleri gibi çeşitli hastalıklarda ise banyo ya da pansuman yapılarak uygulanmaktadır.

Taşıdığı yüksek oranda siyanogenetik glikozitler nedeniyle olgunlaşmamış meyveleri ve tohumları kullanılmamalıdır. Olgun koyu mor meyveleri ve çiçeklerinden bazı ülkelerde alkollü içecekler hazırlanmaktadır. Ülkemizde ise reçel yapılmaktadır. Halk arasında meyvelerinden hemoroit tedavisinde yararlanılmaktadır. Hem bağırsakları yumuşatıcı özelliği, hem antioksidan ve yangı giderici etkilerine bağlı olarak hemoroit şikayetlerinin hafifletilmesinde yararlı olabilmektedir.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



MÜRVER ÖZÜTÜ SOĞUK ALGINLIĞI TEDAVİSİNDE ETKİLİ OLABİLİR

Mürver bitkisi, ülkemizde halk arasında daha ziyade yapraklarından eklem ağrılarının hafifletilmesinde ve soğuk algınlığında terletici olarak yararlanılmakta, kaynatıldıktan sonra ılık suyu içerisinde banyo alınmakta ve yaprakları da ağrıyan eklemlere sarılmaktadır.

Yapılan bazı ön klinik çalışmalar, mürverin siyah meyvelerinin grip virüsü (influenza A ve B) üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Bitkinin meyvelerinde bulunan flavonoidlerin influenza H1N1 virüsü üzerine yapışarak etkisini gösterdiği tespit edilmiştir.

H1N1 virüsü son dönemlerin en popüler konularından, domuz gribi ile aynı ailedendir. Yeni yayımlanan bir çalışmada ise bitkinin meyvelerinden özel şekilde hazırlanan bir özütün, influenza H1N1 virüsü üzerindeki etkisi kişiler üzerinde denenmiştir.

Araştırma için son 24 saat içerisinde grip benzeri şikayetlerle hastaneye başvuran; baş ağrısı, ateş, kas ağrısı, öksürük, balgam ve burunda akıntı şikayetlerinden en az üçü belirlenen 16-60 yaşları arasındaki hastalar seçilmiştir; bu gönüllüler gelişigüzel şekilde gruplandırılarak, 32 hastaya özel mürver özütüyle hazırlanan yavaş çözünen pastil şeklindeki ilaç ve diğer 32 hastaya ise aynı görünüş ve lezzette mürver özütü içermeyen pastiller verilmiştir. Pastiller 2 gün süreyle günde 4 defa yemek sonrası ve gece yatmadan önce verilmiş, hastalarda yukarıdaki başlıca grip şikayetlerindeki değişim izlenmiştir.

Yapılan değerlendirmelerde, mürver özütü verilen gruptaki hastalardan başlangıçta 15'inin ve boş ilaç verilen grupta 9'unun yüksek ateşi bulunduğu tespit edilmiştir. 24 saat içerisinde mürver grubundaki hastaların ateşinin belirgin bir şekilde düştüğü görülmüştür.

2 günlük uygulama sonucunda mürver verilen tüm hastalarda ateşin normal seviyelerde seyretmesine karşılık, boş ilaç verilen gruptaki hastalarda (2'si hariç) yüksek ateş şikayetinin sürdüğü gözlenmiştir.

Baş ağrısı şikayetleriyle ilgili gelişmeler de aynı şekilde seyretmiş; ilk 24 saat içerisinde mürver verilen grupta belirgin bir şekilde şikayetler azalmıştır.

48 saatlik tedavi sonucunda hastaların yüzde 78'inin baş ağrısı şikayetinin kalmadığı, yüzde 22'lik kısmında ise baş ağrısının hafif bir şekilde sürdüğü gözlenmiştir. Boş ilaç verilen grupta ise baş ağrısı şikayetlerinin devam ettiği belirlenmiştir.

Aynı şekilde burun tıkanıklığı şikayetleri de belirgin şekilde önlenmiştir. 48 saat sonunda hastaların yarısında burun tıkanıklığının tamamen giderildiği, boş ilaç grubunda ise (2 hasta hariç) şikayetlerin daha da arttığı tespit edilmiştir. Ancak mürverin öksürük şikayetleri üzerinde yeterince etkili olmadığı bildirilmiştir. Mürver verilen grupta boş ilaç grubuna oranla öksürük şikayetlerinde azalma görülmesine karşılık bu gelişme istatistiksel olarak belirgin bulunmamıştır.

Hiç şüphesiz bu çalışma bir ön değerlendirme niteliğindedir. Daha ayrıntılı, yüksek sayıda hasta katılımıyla yürütülecek araştırmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Ancak, virüsler üzerinde etkili ve güvenilir ilaç seçeneklerinin henüz fazla çeşitli olmadığı düşünüldüğünde mürver bitkisinin mevcut virüs tedavilerine etkili bir alternatif olup olamayacağına ayrıntılı olarak incelenmesi gerekir.

Yukarıda bahsedilen çalışmada iki günlük uygulama sürecinde herhangi bir yan etkinin gözlenmediği bildirilmektedir. Ancak bu çalışmada kullanılan, özel şekilde hazırlanan bir mürver özütüdür. Mürverin siyah meyveleri siyanogenetik glikozitler (sinigrin vd.) taşımaktadır ve fazla miktarda tüketilmesi özellikle çocuklarda zehirlenmelere yol açabilir.



Nar

İngilizce Adı: Pomegranate

Latince Adı: *Punica granatum* L.

Familyası: Punicaceae

Kullanılan Kısım: Meyve kabukları (Granati fructuum cortex)



Bileşimi

Gallotanenler (%25-28) [punikatin, punikagalin, granatin A].

Etkisi

Büzücü etkisine bağlı olarak ishal tedavisinde ve gargara şeklinde boğaz ağrısında yararlanır.

Öneriler

Nar bitkisinin meyve, meyve kabuğu ve dal/kök kabukları farklı içeriklere sahip olduğundan farklı kullanımları bulunmaktadır. Bu nedenle, kullanılan kısmın hangisi olduğuna dikkat edilmesi gerekir. Meyve suyu yüksek antosiyanin türevi içeriğine bağlı olarak



Çay: Kaynatılmış sıcak su ile 10 dakika demlendikten sonra içilir. Günde 2-3 bardak içilebilir.

kuvvetli antioksidan etkilidir ve özellikle kalp ve dolaşım sistemi işlevleri üzerinde etkinliği dikkati çekmektedir. Meyvelerinin kabukları ise gallotanen tipi polifenolik bileşikler bakımından zengindir. Yapılan bilimsel çalışmalar bağırsak enfeksiyonlarına ve boğaz enfeksiyonlarına yol açan mikroorganizmalar üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır. Bu nedenle, nar meyvesi kabukları bağırsaklarda hem ishale yol açan mikroorganizma üzerinde etkisini göstermekte hem de astrenjan (büzücü) etkisine bağlı olarak ishalin tedavisine yardımcı olmaktadır. Gargara şeklinde uygulandığında ise boğaz enfeksiyonunun tedavisinde yararlı olmaktadır. Nar ağacının dal ve kök kabukları ise çok daha farklı kullanıma sahiptir. Taşıdığı alkaloidler (pelletierin vb.) ve yüksek oranda tanenler nedeniyle tüketilmesi mümkün değildir. Tedavide sadece tenya düşürücü olarak kullanılmaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen şekilde kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Tanen miktarı yüksek olduğundan midesi hassas olan kişilerde mukoza tahrişine yol açabilir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



ŞİMDİ NAR ZAMANI

Meyve ve sebzelerin antioksidan etkili maddeler bakımından zengin olduğu ve tüketilmeleri ile kalp-damar hastalıkları ve kanser gelişimi riski ve bu hastalıklara bağlı ölümlerde önemli azalma sağlanabildiği artık herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Nar da antioksidan içeriği bakımından dikkat çeken bir meyvedir. Taze sıkılmış veya fermente edilmiş nar suyunun antioksidan etkisinin yüksek olduğu bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Bu etkisi bakımdan kırmızı şarap ve yeşil çaydan daha kuvvetli etkili olduğu ifade edilmektedir. Özellikle son yıllarda fenolik bileşiklerinin etkinliğini ortaya koyan yayımlanmış çok sayıda bilimsel çalışmaya rastlanmaktadır.

Esasında antioksidan etki hem nar meyvesinin kabukları hem nar suyu hem de çekirdekleri için söz konusudur. Nar suyunun etkisinde kırmızı rengini veren bileşenlerinin rolü büyüktür. Ancak meyve kabuklarının antioksidan etkisi meyve suyundan çok daha fazla bulunmuştur.

Zaten halk arasında da kurutulmuş nar meyvesinin kabukları ishallerde çay gibi demlenip içilmektedir. Ancak, meyve kabuğu daha etkiliymiş diye düşünerek meyve

kabuğu yemek de önerilmemektedir. Etkisinin daha kuvvetli olması daha güvenli olduğu anlamına gelmez; taşıdığı bazı maddeler (çok düşük oranda alkaloid) nedeniyle fazla miktarda tüketilmemesi gerekir.

DAMAR SERTLİĞİNE ETKİSİ

Nar suyunun damar sertliği (ateroskleroz) riskini azaltıcı etkisinde en önemli faktörün LDL'nin (kötü huylu kolesterolün) oksitlenerek daha zararlı şekli VLDL'ye dönüşmesini engellemesi ile ilişkili olabileceği düşünülmektedir.

Yüksek tansiyonlu hastalarda (62-77 yaşlarında) 15 gün süre ile günde 50 ml (bir çay bardağı) nar suyu verilmesi ile enfarktüs riskini artıran faktörlerden biri olarak kabul edilen serum ACE değerleri üzerinde yüzde 36 düşme sağlanırken, yüksek tansiyon üzerinde sadece yüzde 5 bir azalma sağlanabilmiştir. Bu çalışmada hastaların hiçbirinin sigara içmediği vurgulanmıştır. Çünkü zararlı oksijen radikalleri oluşturan sigaranın deney sonuçları üzerinde doğrudan olumsuz etki yapacağı bilinmektedir.

Bir diğer klinik çalışmada ise, nar suyunun bir yıl süre ile kullanılması ile LDL ve HDL'nin oksidasyonunun belirgin bir şekilde azaltılabildiği, 3 yıl kullanılması ile ise kanda aterosklerotik lezyon gelişimi riskinin önemli ölçüde düşürüldüğü ortaya konulmuştur. Yapılan son bir çalışmada ise diyabetli hastalarda önemli bir risk oluşturduğu kabul edilen damar sertliğinin önlenmesinde nar suyunun yararlı olup olmayacağı incelenmiştir. Bilindiği gibi meyve suları genel olarak şekerli içerikleri nedeniyle diyabetlilerde kan şekerinin artmasına neden olabilmektedir. Nar suyunun diyabetlilerde bu bakımdan herhangi bir risk oluşturmadığı ve damar sertliği riskinin azaltılmasında önemli katkısı olduğu bildirilmiştir. Bir diğer klinik çalışmada 3 ay süre ile nar suyu (günde 2 su bardağı) kullanılması ile 45 koroner kalp hastasında strese bağlı bazı etkenlerin (miyokard iskemisi gelişiminin) azaltılabildiği gözlenmiştir. Ancak, bu çalışmanın daha uzun süreli ve daha geniş hasta sayısı üzerinde tekrarlanması gerektiği vurgulanmaktadır.

Çok yeni bir çalışmada ise, konjuge linoleik asit (yağının yüzde 83'ü) bakımından zengin olan nar çekirdeklerinin (tohumları) deney hayvanlarında kolon kanseri ve damar sertliği riskini azalttığı ve bağışıklık sistemi üzerinde olumlu yararlarının bulunduğu gösterilmiştir. Diğer taraftan, çekirdeklerin zengin bir östrojenik içeriğinin (kadın hormonu) bulunduğu bildirilmektedir. Yapılan son bir çalışmada çekirdeklerinin farelerde belirgin östrojenik etkisinin bulunduğu tespit edilmiştir. Bu bakımdan menopoza döneminde kadınların nar meyvesini çekirdekleri ile birlikte tüketmesinin kemik erimesi dahil bazı menopoza şikayetleri üzerinde yararlı olabileceği ileri sürülmektedir.

Mutfak kültürümüzde "nar ekşisi"nin de önemli bir yeri vardır. Ancak piyasada satılan nar ekşilerinin büyük çoğunluğu glukoz ve sitrik asit ile hazırlandığı için evde hazırlamanız daha sağlıklı ve güvenlidir.

NAR VE KANSER

Narın kanser üzerindeki etkisi üzerinde yapılan çalışmalar henüz klinik aşamaya gelmemiş olmakla birlikte, deney hayvanları veya yapay ortam (in vitro) çalışmalarına dayanmaktadır. Nar suyunun kanser üzerinde etkisi yine taşıdığı antioksidan etkili polifenolik bileşiklere bağlı olarak ortaya çıkmaktadır. Kanser üzerinde etkili olabileceği ileri sürülen kısım daha ziyade, "narın çekirdeği"dir. Konjuge linoleik asit bakımından zengin çekirdek yağının, fareler üzerinde yapılan çalışmada kolon kanseri modeli üzerinde belirgin etkisi tespit edilmiştir. Ayrıca deney hayvanlarında göğüs kanseri, prostat kanseri modelleri üzerinde de belirgin etkisi saptanmıştır.

Prostat kanseri hücreleri üzerinde yapay ortamda nar çekirdeğinden koruyucu ekstraksiyon yöntemi ile (süperkritik karbondioksit ekstraksiyonu) elde edilen "nar yağı"nın soğukta sıkılarak elde edilen çekirdek yağından daha etkili olduğu gözlenmiştir.

Dolayısıyla narı çekirdekleri ile çiğneyerek yemek daha etkili olabilir.

Ökalyptus

İngilizce Adı: Eucalyptus

Latince Adı: *Eucalyptus globulus* Labillardiere

Familyası: Myrtaceae

Kullanılan Kısmı: Yaşlanmış yaprakları (Eucalypti folium)



Bileşimi

Uçucu yağ [1.8-sineol (%45-75), mirtenol, alfa- ve beta-pinen, pinokarvol], öglobulin [makrokarpal], flavonoidler [rutin, hiperozit, kersitrin], tanenler.

Etkisi

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Soğuk algınlığında boğaz yangısını giderici antiseptik, öksürüklerde balgam söktürücü özelliklerinden yararlanılmaktadır. Öglobulinin yangı giderici etkisi bildirilmektedir.

Ayrıca hafif spazm çözücü, idrar artırıcı etkileri de bulunmaktadır.



Çay: Kapaklı bardakta 2 gram parçalanmış yaprak üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek kapağı kapatılıp 5-10 dakika demlenir ve içilir. Günde 2-3 defa tüketilebilir.

Öneriler

Ökalyptus yaprakları 1.8 sineol (ökalyptol) bakımından zengin bir uçucu yağ taşır. Bu uçucu bileşeni saf olarak taşıyan buğu formülasyonları üst solunum yolu enfeksiyonlarında antiseptik ve antibakteriyel olarak kullanılmaktadır. Bir diğer yaprak bileşeni flavonoidler (kersitrin ve hiperozit) ise virüsler üzerinde etkili bulunmuştur. Bu nedenle ökalyptusun soğuk algınlığı tedavisinde çay halinde kullanılması yararlıdır. Ayrıca daha yoğun hazırlanan çayın (yüzde 5-10) buğu şeklinde solunması şikayetlerin giderilmesinde önerilmektedir. Diğer taraftan, yaprakların uçucu yağının sabit yağ ile seyreltilmeden kullanılmaması gerekir.

Uyarılar ⚠

Hassas kişilerde bulantı, kusma ya da ishale yol açabilir.

Rezene

İngilizce Adı: Fennel

Latince Adı: *Foeniculum vulgare* L.

Familyası: Apiaceae

Kullanılan Kısım: Tohumları (Foeniculi fructus)



Bileşimi

Uçucu yağ [%4-6] [trans anetol [%80-90], fenkon [%1-10], estragol [%3-10]], flavonoidler, sabit yağ, pıranokumarinler ve hidroksikumarinler (eser miktar).

Etkisi

Mide ve bağırsak sistemi rahatsızlıkları: Sindirim sorunlarında, mide ve bağırsak motilitesini artırır, gaz ve spazmları giderir.

Solunum sistemi rahatsızlıkları: Soğuk algınlığında boğaz yangısını gidermek için ve öksürüklerde yararlanır. Uçucu bileşenleri anetol ve fenkonun solunum sisteminde ifrazatı artırıcı etkisi bildirilmektedir. Buna bağlı olarak balgam söktürücü etki gösterir. Ayrıca, emziren annelerde süt miktarını artırmaktadır.



Çay: 1.5 gram parçalanmış tohum üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edildikten sonra kapağı kapatılıp 10 dakika demlenir ve içilir. Günlük önerilen miktar 5-7 gram parçalanmış tohumdur.

Öneriler

Yapılan bilimsel çalışmalara göre rezene meyvelerinin birçok yararlı etkisi bulunmaktadır. Örneğin, akşam iftardan sonra rezene çayı içilmesi yemeklerin daha kolay sindirilmesine yardımcı olduğu gibi; mide ve bağırsaklarda rahatsızlık verecek gaz oluşumuna da engel olur. Sahurda içildiğinde ise midedeki gün boyu ortaya çıkabilecek kasılmaların yanı sıra baş ağrısı ve diğer tip ağrıları da önleyebilir.

Rezene, her yaşta bebek ve çocuklarda sindirim yetersizlikleri ve ishallerin tedavisinde yararlı bir bitkidir. Özellikle rezene meyvesi, papatya çiçeği ve oğul otu yapraklarını birlikte içeren üçlü karışım, bebeklerin sancısını ve gazını gidermesinin yanı sıra rahat uyumalarını da sağlayacaktır.

Bunların yanı sıra, rezene çayı, göz kapağında ya da göz kapağının iç tarafında meydana gelen iltihaplar için kullanılır. Taze hazırlanan ve ılık haldeki şekersiz rezene çayına batırılıp sıkılan temiz bir göz pamuğu ile pansuman yapılması yararlı olacaktır.

Uyarılar ⚠

Önerilen şekilde kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Hamilelik döneminde kullanılması önerilmez.

ÖNEMLİ BİLGİLER

ORUCU RAHAT TUTABİLMEK İÇİN, REZENE ÇAYI İÇİN

Mübarek Ramazan ayı, artık sıcak ve uzun yaz günlerine rast geliyor. Bu uzun oruç sürecinde, sağlığımızı bakımından vücutta susuzluk ve açlığa bağlı oluşan değişikliklere dikkat etmek gerekiyor. Sahurda acıkmama dürtüsü, iftarda ise gün boyu açlığın verdiği uyarı ile kontrolsüz bir şekilde fazla yemenin vereceği rahatsızlıktan kaçınmak için uzmanlar hafif yiyeceklerin yavaş yavaş tüketilmesi gerektiğini vurguluyor. Peki, oruç sürecini daha rahat geçirebilmek için ne gibi önlemler alınabilir?

Yapılan bilimsel çalışmalar rezene meyvelerinin birçok yararlı etkisini ortaya koymaktadır. Bu çalışmalar arasında bizi öncelikle ilgilendiren, sindirim sistemi üzerindeki spazm giderici etkisidir.

Özellikle sindirim sisteminde düz kas tabakasının gevşemesine bağlı olarak sindirime yardımcı olmakta, midedeki gerginlik ve ekşime gibi şikayetlerin giderilmesini sağlamaktadır.

Dolayısıyla, akşam iftardan sonra rezene çayı içilmesi yemeklerin daha kolay sindirilmesine yardımcı olacak; mide ve bağırsaklarda rahatsızlık verecek gaz oluşumuna engel olacaktır.

MİGRENDE KULLANILABİLİR

Kaynaklara göre, eskiden rezene bitkisinin yapraklarının oruç tutanlarda açlık hissini köreltmek amacıyla özellikle yoksul halk tarafından kullanıldığı bilinmektedir. Ülkemizde tatlı varyetesinin toprak üstü kısımları fazla kullanılmamakla beraber, Avrupalılar çorbalar, et ve balık yemekleri, salata ve turşulara lezzet vermek amacıyla rezenenin yapraklarını ve gövdesini kullanır.

Bilimsel kaynakların ışığında, son yıllarda rezene meyvelerinin ağrı kesici ve iltihap giderici etkisi üzerinde yürütülen birkaç deneysel çalışmanın sonuçları oldukça dikkat çekicidir. Deney hayvanları üzerinde yürütülen ilk çalışmada belirgin bir ağrı kesici (santral etkili), iltihap giderici ve antioksidan etki gözlenmiştir. Başka bir grup tarafından yürütülen bir çalışmada ise sulu özütünün gerek akut gerekse kronik ağrı modellerinde etkili olduğu, diğer bir çalışmada ise migren ağrılarında yararlı olabileceği bildirilmiştir. Buna dayanarak rezene, oruç tutanlarda açlığa bağlı olarak sık olarak görülen baş ağrılarının önlenmesi için yararlı olabilir. Bu amaçla sahurda içildiğinde midedeki gün boyu ortaya çıkabilecek kasılmaların yanı sıra baş ağrısı ve diğer tip ağrıları da önleyebilir.

SÜT MİKTARINI ARTIRIYOR

Rezene meyvesinin bir başka özelliği ise süt artırıcı (galaktagog) etkisidir. Keçilerde süt üretimini artırdığı da bilinmektedir. İnsanlar, bu bitkiden çok eskilerden beri emziren annelerde süt artırıcı olarak yararlanmaktadır.

KALİTESİ OLDUKÇA ÖNEMLİ

Bitkisel çayları satın alırken ve kullanırken dikkat edilmesi gereken bazı önemli hususlar vardır. Beklenen etkinin en iyi şekilde sağlanabilmesi için bu durum son derece önemlidir. Bir kere tazeliğine dikkat edilmesi gerekir. Eski beklemiş ürünlerin yenileri ile harmanlanarak satışa sunulması sık görülen bir durumdur.

Bu nedenle, aldığınız bitki materyalinin ne derece temiz olduğu, daha önce kaç kişinin elinin değdiği konusunda şüpheleriniz olmamalıdır. Üzerinde mikroorganizmaların ve zararlı toksinlerin bulunup bulunmadığı test edilmiş olmalıdır. Bu nedenle, açıkta satılan ürünlerin kullanılması önerilmemektedir.

Rezene meyvelerinin yararları açısından sert meyvelerin üzerinde kanallar içerisinde bulunan uçucu yağın katkısı önemlidir. Bu nedenle, parçalanmamış meyveler ile hazırlanan çayın içerisinde yeterli uçucu yağ bulunamayacağından yeterli etki göstermesi beklenemez. Fazla toz edilmiş meyveler ise uçucu yağın uçarak kaybına yol açacağından yine etkisini zayıflatacaktır. Bu bakımdan özel değirmenlerden geçirilmiş olması gerekir. Dolayısıyla, güvenilir markaların ürünlerinin tercih edilmesi önerilir.

REZENENİN MEYVESİ BİRÇOK DERDE DEVA

Sindirim yetersizliğine iyi geliyor, bebeklerdeki gaz sancısını azaltıyor, anne sütünü artırıyor, göz iltihaplarına iyi geliyor. Bütün bunları başarabilen bitkinin adı rezene...

Rezene meyvesinden hazırlanan çayın gaz söktürücü etkisi nedeniyle özellikle her yaşta bebek ve çocuklarda sindirim yetersizlikleri ve ishallerin tedavisinde yararlı olduğunu hepimiz biliriz. Bebeklerdeki bu tip şikayetler için yararlanılabilecek şüphesiz başka bitkiler ve ilaçlar

da bulunuyor. Peki, rezene çayının diğer seçeneklere oranla ne kadar etkili ve ne kadar güvenilir olduğunu biliyor musunuz?

BEBEKLER RAHAT UYUR

Ülkemizde özel bir klinikte yürütülen bir çalışmada bebeklerde infantil kolik vakalarında rezene çayının etkinliği incelenmiştir. Infantil kolik, ilk 3 aya kadar bebeklerde sık olarak gözlenen, 3 günden daha uzun süre ile nöbetler halinde huzursuzluk, günde 3 saatten uzun süren ağlamalar ile seyreden bir durumdur. Anne sütü alan ve infantil kolik tanısı konmuş bebeklere üç ayrı grup halinde 10 gün süre ile papatya çayı, rezene çayı ve bu tip vakalarda önerilen bir sentetik ilaç (damla) verilmiştir. Tedavi sonucunda düzelme oranları her üç grupta da hemen hemen aynı çıkmış; papatya çayı alan grupta olumlu sonuç gözlenen bebeklerin oranı %66.1 iken, rezene çayı verilen grupta %66.7 ve damla ilaç verilen grupta ise %66.7 bulunmuştur. Her üç gruptaki bebeklerde de herhangi bir yan etki görülmemiştir.

İtalya'da yapılan bir çalışmada ise bebeklerde kolik sancılarını iyileştirmek amacıyla rezene meyvelerinin papatya çiçekleri ve oğul otu yaprakları gibi diğer bazı bitkiler ile birlikte çay halinde uygulandığını görüyoruz. Bilimsel kriterlere uygun olarak anne sütü emebilen 93 bebek üzerinde yürütülen bu çalışmada 46 bebeğe rezene meyvesi, papatya çiçeği ve oğul otu yapraklarını birlikte içeren üçlü bir formülasyon kullanılarak hazırlanan çay bir hafta süre ile günde iki defa uygulanırken, 47 bebekten oluşan kontrol grubuna ise sadece rezene çayı verilmiştir. Sonuç olarak bebeklerin kolik sancılarında ilk karışımın uygulanmasıyla belirgin şekilde daha yüksek etkinlik sağlanabilmiştir. Sonuç olarak oldukça yararlı bu karışım, bebeğin sancısını ve gazını gidermesinin yanı sıra rahat uyumasını da sağlayacaktır.

Rezene çayından bir başka yararlanma alanı ise iltihap giderici etkisine bağlıdır. Göz kapağında ya da göz kapağının iç tarafında meydana gelen iltihaplarda taze hazırlanan ve ılık haldeki şekersiz rezene çayına batırılıp sıkılan temiz bir göz pamuğu ile pansuman yapılması yararlı olur. Daha etkili olabilmesi için bu çay ile ıslatılmış pamuğun sık sık yenilenmesi gerekir.

Bir başka seçenek ise eczaneden alacağınız bir göz kadehi içerisine rezene çayını koyarak göz banyosu yapmaktır. Ancak rezene satın alırken dikkat etmelisiniz, çünkü açıkta satılan rezene meyvelerinin ne tip mikroorganizmalar taşıdığından emin olamayabilirsiniz.

Rooibos

İngilizce Adı: Rooibos, Red bush tea

Latince Adı: *Aspalathus linearis* (N.L. Burm)R. Dahlgr.

Familyası: Fabaceae

Kullanılan Kısım: Yaprakları işlendikten sonra (kırmızı) ya da işlenmeden (yeşil)



Bileşimi

Tanenler, flavonoidler [dihidrokalikon glikoziti (aspalatin), floretin glikoziti (notofagin), kersetin, luteolin, rutin, izokersitrin, izoorientin], mineraller.

Etkisi

Antioksidan etkilidir. Sinirsel gerginlik, alerjiler ve sindirim sorunlarında yararlanılmaktadır. Henüz ayrıntılı bilimsel çalışmalar bulunmamaktadır. Kanserler ve kalp-damar hastalıkları vb. etkileri antioksidan özelliği ile ilişkilendirilmektedir.



Çay: 1.5 gram işlenmiş yaprak (kırmızı roybos) kaynatılmış sıcak su içerisinde 10 dakika demlenip içilir.

Öneriler

Roybos bitkisi yapraklarından ya da yaprakların fermente edilmesi ile elde edilen üründen hazırlanan çay, Güney Afrika'da halk arasında şifalı bir içecek olarak kullanılmaktadır. Son yıllarda bu bitkinin kuvvetli antioksidan özelliği ile ilişkili olarak kanserler, yangılı ve enfeksiyonlu hastalıklar, kalp ve damar hastalıkları, bağışıklık sistemi ve mide-bağırsak sistemi rahatsızlıkları gibi çok farklı deney modelleri üzerindeki etkinliği incelenmektedir. Bu deneysel bulgulara dayandırılarak roybos çayının insan sağlığı bakımından yararları tartışılmaktadır. Ancak bu bitkinin mevcut diğer antioksidanlara üstünlüğü açık bir şekilde henüz ortaya konulmamıştır.

Uyarılar ⚠

Herhangi bir risk bildirilmemiştir.

Sarı

İngilizce Adı: St. John's wort
Latince Adı: *Hypericum perforatum* L.
Familyası: Clusiaceae
Kullanılan Kısmı: Çiçekli toprak üstü kısımları

Kantaron



Bileşimi

Antrasen türevleri (%0.1-0.15) [naftodiantronlar (hiperisin, psöydohiperisin)], flavonoidler (%2-4) [hiperozit, kersitrin, rutin, izokersitrin, amentoflavon], ksantonlar (%0.15-0.72) [1,3,6,7-tetrahidroksi-ksanton], açılfloroglusinoller [hiperforin], uçucu yağ [alifatik hidrokarbonlar, mono ve seskiterpenler], oligomerik prosiyanidinler ve diğer kateşik tanenler (%6.5-15), kafeik asit türevleri [klorojenik asit].

Etkisi

Hafif ve orta derecede depresyonlarda kullanılmaktadır.

Uyarılar

Sarı kantaronun önerilen şekillerde kullanılması durumunda herhangi bir olumsuz etki riski düşüktür. Ancak hastanın kullandığı diğer ilaçlar ile birlikte etkilerinin kuvvetlenmesine ve dolayısıyla yan etkiler ortaya çıkmasına yol açabilmektedir. Bu bakımdan ilaç tedavisi gören kişilerin hangi ilaçlar ile etkileşebileceği konusunda bir uzmana danışmaları doğru olacaktır. Organ nakli hastalarının kesinlikle sarı kantaron içmeleri önerilmez. Organ reddini önleyen bazı ilaçların (siklosporin) vücuttan hızla atılmasına yol açmaktadır.



Çay: 2-3 gram (2 çay kaşığı) parçalanmış bitki üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10 dakika demlendikten sonra içilir. Bu suretle 300 mg özüt alınabilmektedir. Günde 3 defa çay hazırlanarak içilmelidir. 15-20 gün içerisinde belirgin bir yarar sağlanamazsa bir uzmana danışılması önerilir.

Öneriler

Sarı kantaron, dünyada en çok kullanılan bitkisel ürünlerden biridir. Ülkemizde özellikle ülser ve yara tedavisindeki etkinliği ile bilinmektedir. Bazı kanserlerin tedavisinde yararlı olduğuna dair kayıtlar bulunmaktadır. Ancak dünyada popüler olan kullanılışı depresyon tedavisidir. Bu konudaki etkinliği bilimsel ve klinik çalışmalar ile ortaya konulmuştur. Dikkat edilmesi gereken husus, doğru bitki materyalinin, doğru miktarda ve doğru şekilde uygulanmasıdır. Sarı kantaronun etkisi hafif ve bazı orta derecede depresyon vakalarıdır. Bu bakımdan ağır vakalarda etkili olması beklenmemelidir. Sarı kantaronun bazı ilaçlar ile (kalp ilaçları, depresyon ilaçları, siklosporin, antikoagülan vd.) etkileşmesi nedeniyle mutlaka bir uzman görüşü alınmalıdır.

ÖNEMLİ BİLGİLER

DEPRESYON KANTARONLA ATLATILABİLİR

Depresyon, dünyada en önemli 4 sağlık sorunundan biri olarak kabul edilmektedir. Ancak Dünya Sağlık Örgütü, 2020 yılında depresyonun kalp ve damar hastalıklarından sonra ikinci sıraya yerleşeceğini ileri sürmektedir. Depresyon, bu kadar yaygın olarak görülmesine karşılık, yanlış teşhis ve yanlış tedavilerin en sık olarak uygulandığı hastalık olarak da dikkati çekmektedir. Avrupa’da yapılan çok merkezli bir çalışma, depresyon hastalarının sadece 3’te 1’inde herhangi bir tedavi uygulanabildiğini ortaya koymaktadır. Diğerlerinde ise doğru teşhis yapılamadığından veya depresyon tedavisinin yüksek maliyeti veya istenmeyen yan etkileri nedeniyle tedavi uygulanmadığı belirtilmektedir. Fertlerin yaşam kalitesi ve üretkenliği üzerindeki olumsuz etkilerine bağlı olarak ortaya çıkan ekonomik sorunlar nedeniyle depresyon, kalp-damar hastalıklarından sonra, tedavisi en pahalı ikinci hastalık olarak nitelendirilmektedir.

KANTARON

“Doğanın Prozac’ı” olarak tanımlanan kantaron (St. John’s Wort) bitkisinin depresyon tedavisinde kullanılabilmesi için gerekli kalite ve standardizasyon özellikleri bulunmaktadır. Kantaron ile depresyon tedavisinde dikkat edilmesi gereken en önemli hususlardan biri, kullanılan kantaron ilacının “kalite ve standardizasyon” bakımından güvenilir özelliklere sahip olmasıdır. Bir diğer önemli husus ise;

ağır depresyonların tedavisinde yeterli etkiye sahip olmadığından, kantaronun

hafif ve orta dereceli depresyonlarda kullanılmasının daha doğru olmasıdır.

Kantaronun en dikkat çekici özelliği, klinik etkinlik ve güvenilirlik bakımından belki de en çok araştırılan bitkisel ilaç olmasıdır. Şu ana kadar yayımlanan çalışmalarda yaklaşık olarak, 35 bin kadar hasta üzerindeki klinik veya satış sonrası saha araştırmalarının sonuçları bildirilmektedir. Ayrıca diğer ilaçlar ile etkileşme profili de net bir şekilde ortaya konulmuştur. Kantaronun etkinliği üzerine yapılan çok yeni bir çalışmaya göre, Almanya’da 251 akut majör depresyon hastasında standart kantaron ekstresi ile hazırlanan ilacın uygulanması ile (günde 900 mg) kantaronun antidepresan ilaçlar kadar etkili olduğu gözlenmiştir. Alman araştırmacılar tarafından yayımlanan yeni bir çalışmanın sonuçları da oldukça ilginçtir. 521 hekimin katılımı ile çok merkezli olarak 2.500 hasta üzerinde yürüttükleri bu çalışmada, günde 600 mg standardize edilmiş kantaron tableti ve 500-1000 mg valeryan tabletinin 45 günlük süre içerisinde birlikte uygulanması ile, depresyon ve anksiyete tedavisinde her ikisinin ayrı ayrı uygulanmasından daha başarılı sonuçlar alınabildiği görülmektedir.

ANTİDEPRESANLAR

Kantaronun kesinlikle, sentetik antidepresanların etkisine yardımcı olması için birlikte alınması düşünülmemelidir. Bu ancak bir uzman tarafından günlük doz ayarının yapılması ile mümkün olabilir. Benzer etkilere sahip olduklarından vücutta yüksek dozlarda antidepresan ilaç alınmış gibi yan etki ve diğer risklere yol açabilecektir. Etkisini diğer sentetik antidepresan ilaçlarla olduğu gibi en az 4-6 hafta kadar bir süre kullanımdan sonra göstermeye başlamaktadır.

Yan etki sıklığına bakıldığında aradaki fark etkileyicidir. 5 bin hasta üzerinde yürütülen satış sonrası bir izleme çalışmasında, kantaron kullanımı ile 100 hastadan sadece 3'ünde görülen ve genel olarak hafif nitelikteki hasta şikayetleri, sentetik antidepressan ilaçlar ile yüzde 20-50 arasında bildirilmektedir.



Kantaron ile en çok kaydedilen şikayet ise "mide rahatsızlığı"dır; ancak kantaronun etkili bir ülser ilacı olduğunu da hatırlatmakta yarar var. Kısacası, kantaronun ülsere neden olacağı yanlış bir düşüncedir. Ayrıca, bazı yayınlarda, "ışığa karşı hassasiyete yol açar" (fototoksitesite) şeklinde belirtilen yan etki de yanlış bir değerlendirmedir. Bu şekilde bir etki hiçbir insanda bildirilmemiştir. Sadece çok miktarda tüketen büyükbaş hayvanlar için söz konusu olabilir. Ayrıca, hastaların kullanabileceği diğer ilaçlar ile etkileşmesi de kapsamlı bir şekilde incelenmiştir. Bu bakımdan ilaç etkileşmelerinin eczacınız tarafından iyi takip edilmesi gerekmektedir. Örneğin, organ nakli yapılan hastaların (siklosporin) ve kalp kuvvetlendirici ilaç kullananların (digoksin), bu ilacı bir uzmana başvurmadan kesinlikle kullanmamaları gerekir. Çünkü siklosporin ve digoksin'i vücutta metabolize eden enzimlerin miktarını artırarak vücuttan çabuk atılmasına yol açar. Böyle olunca da, vücutta sürekli olarak belirli bir seviyede bulunması gereken bu ilaçların etkinliği ortadan kalkar ve nakledilen organın reddi veya kalp krizi riski söz konusu olabilir.

DEPRESYONLA DOĞAL YOLLARLA BAŞ EDİN

Uykusuzluk kadar yaygın olmasa da, dünyada her 5 kişiden 1'inde çeşitli nedenlere bağlı depresyon belirtileri görülebilmektedir. Başlıca etkenler arasında; günlük yaşam koşullarının yarattığı sorunlar (boşanma, bir yakının vefatı, okul veya meslekle ilgili sorunlar, finansal sorunlar, vb.) en önemli yeri tutmaktadır. Basit bir şekilde uykusuzluk ve gerginlikle başlayan şikayetler, sorunların devam etmesi ve önlem alınamaması durumunda depresyona yol açabilmektedir. Gelişmiş toplumlarda ve büyük

şehirlerde yaşayan fertlerde daha fazla gözlenmektedir. Bu nedenle depresyon, "modernleşmenin yan etkisi" olarak da tanımlanır. Genel olarak her yaş grubundaki fertlerde görülebilir ancak artan yaşa bağlı olarak ve kadınlarda erkeklere göre daha sıklıkla görülür. Başlıca belirtiler olarak; çaresizlik, kendine güvensizlik, derin üzüntü, halsizlik, konsantrasyon eksikliği, iştah sorunu, intihar veya ölüm eğilimi sayılabilir. Bu konuda kendi kendine tedavi uygulamak son derece sakıncalıdır. Aynı zamanda, depresyon tedavisinde (antidepressan) ilaç kullanımında son derece dikkatli olunması gerekir. Bu tip ilaçların kullanımına birilerinin önerileri veya kişilerin "kendi kendine tedavi" denemeleri ile başlanması kesinlikle söz konusu olamaz. Mutlaka bir uzman önerisi ve kontrolü gerekmektedir. İhtiyaçları olmadığı halde antidepressan ilaç kullanmaya başlayanlar bir süre sonra ilaç almayı bırakınca önemli sorunlar ile karşılaşabilirler. Bu nedenle, bu tip ilaçların kullanılmasına ufak dozlarla başlayarak miktarın yavaş yavaş artırılması, aynı şekilde bırakılırken de yavaş yavaş bırakılması gerekmektedir. Sentetik kaynaklı veya bitkisel kaynaklı olsun, depresyon tedavisinde etkili tüm ilaçların kullanımında aynı kurallara uyulması gerekir. Örneğin, Sağlık Bakanlığı tarafından, birkaç yıl önce olumsuz etkileri nedeniyle piyasadan kaldırılmasına karar verilen bir sentetik depresyon ilacının, bu tip bırakma sorunlarına yol açmaması için, firma tarafından bir buçuk ay daha üretimine izin verilmiştir.

SARI KANTARON

Bitkinin çiçekli toprak üstü kısımlarından hazırlanan ilaç kullanılmaktadır. Ülkemizde de iyi bilinen bir bitkidir. Halk arasında zeytinyağı içerisindeki ekstresi ülser tedavisinde kullanılır. Bu etkinliği deney hayvanları üzerinde yapılan bir çalışma ile de ortaya konmuştur. Bu yağlı ekstrenin aynı zamanda çok iyi bir yara iyileştirici etkisi de bulunmaktadır. Söz konusu depresyon tedavisi olunca mutlaka "içeriği standardize edilmiş", yani içerisinde etkili bileşenlerin oranları belirli olan ilaçların kullanılması gerekmektedir.

Bu nedenle aktardan alıp veya doğadan toplayıp kullanılması söz konusu olamaz. Çünkü bitkinin çiçeklerinin hemen açmadan önceki dönemde toplanması ile en yüksek etkinin sağlandığı tespit edilmiştir. Bu nedenle güvenilir ilaç üreticisi firmalar kantaronu özel tarlalarda yetiştirip, bu süreç içerisinde toplanan ürünleri işlemektedirler. Dolayısıyla satın alacağınız ilacın üretici firma güvenilirliği de çok önemlidir. Özellikle Sağlık Bakanlığı tarafından izin verilen ilaçlar tercih edilmelidir.

Sinameki

İngilizce Adı: Senna

Latince Adı: *Cassia senna* L. [*Cassia acutifolia* Del.],
Cassia angustifolia Vahl.

Familyası: Fabaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprakçıkları (Sennae folium)

Yaprağı



Bileşimi

Antrasen türevleri (%2.5-3.5) [sennozitler A, A1, B, C ve D], nafrasen türevleri [6-hidroksimusizin glukozit (C.senna), tinnevellin-6-glukozit (C.angustifolia)].

Etkisi

Stimulan müshil etki: Sennozitler ve kalın bağırsaktaki parçalanma ürünleri (rein antron) su ve elektrolit emilimini azaltarak bağırsak içeriğinin hacmini ve basıncı artırmak suretiyle kalın bağırsaktaki hareketliliği artırarak etki eder.



Çay: 0.5-2 gram parçalanmış yaprak üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10 dakika demlendikten sonra içilir. Diğer bir hazırlanış şekli ise soğuk su içerisinde 10-12 saat bekletildikten sonra içilmesidir. Bu suretle hazırlanan çayın daha az sancı yapacağı ileri sürülmektedir. Bitki etkisini 10-12 saat sonra göstermektedir.

Öneriler

Sinameki kabızlık tedavisinde yararlanılan en popüler bitkidir. Ancak kabızlık tedavisi zorunlu olmadıkça ilaç ile tedavi edilmeye çalışılmamalıdır. Diyet programlarında düzenleme ve egzersiz yapılması, bağırsak hareketliliğini sağlayacak besinlerin kullanılması suretiyle sorunun giderilmesine çalışılmalıdır. Sinameki yaprakları içerisinde etkili bileşenleri olan antrasenozitler irritan özelliği nedeniyle sık kullanımda bağırsaklarda tahrişe yol açmasının yanı sıra normal bağırsak tonusunun kaybına ve dolayısıyla bağırsak tembelliğine neden olabilmektedir. Bu nedenle özellikle mürdüm eriği, demirhindi, incir gibi lif içeriği ve potasyum bakımından zengin şekerli laksatif etkili meyveler ile diyetle destek sağlanmalıdır.

Uyarılar ⚠

Müşhil ilaçlarının uzun süre devamlı kullanılması risklidir. Bazı ilaçlar ile etkileşmektedir. Özellikle kalp ve tansiyon ilaçlarının etkisini kuvvetlendirmekte, diğer bazı ilaçların ise etkisinin kaybolmasına neden olabilmektedir. Daha ayrıntılı bilgi almak için bir uzmana danışınız. Hamilelik döneminde kullanılması önerilmemektedir.

Siyah ay Yesil ay

İngilizce Adı: Black tea, Green tea

Latince Adı: *Camellia sinensis* (L.) Kuntze

Familyası: Theaceae

Kullanılan Kısmı: Yaprakları (Theae folium)



Bileşimi

Yeşil çay: Polifenoller (%30-42) [kateşinler; (+)-kateşin, (+)-gallokateşin, (-)-epikateşin, (-)-epigallokateşin, (-)-epigallokateşin gallat]; pürin alkaloidleri (%1-5) [kafein, teobromin, teofilin, vd.]; flavonoit (%20-30).

Siyah çay: Fermantasyon sırasında yeşil çay kateşinlerinden yüzde15'i değişmeden kalır, geri kalan kısmı tearubijinlere ve teaflavinlere dönüşür. Polifenolik bileşimi; kateşinler (%3-10), tearubijinler (%12-18), teaflavinler (%3-6), flavonoller (%6-8), fenolik asitler (%10-12), pürin alkaloidleri (%2.8-3.6) ve mineraller (%10).

Etkisi

Yürütülen bilimsel saha çalışmaları (epidemiolojik) ve klinik çalışmalar, düzenli olarak uzun süreli yeşil veya siyah çay tüketiminin bazı hastalıkların engellenmesinde yararlı olabileceğini ortaya koymaktadır.

Antioksidan etki: Gerek yeşil çay ve gerekse siyah çay kuvvetli antioksidan etkiye sahiptir. Ancak siyah çayın etkisi, yapraklara uygulanan fermantasyon işlemi esnasında kateşinlerin polimerleşmesi neticesi kayba uğramaktadır. Her iki çayın antioksidan etkisine bağlı olarak kalp-damar hastalıkları ve kanserlerde koruyucu rol oynadığı bildirilmektedir.

Kalp ve damar hastalıklarından koruyucu: Plazmanın antioksidan kapasitesini artırır, ateroskleroz ve miyokard enfarktüsü riskini azaltır (Leenen, 2000). Yeşil çay serum trigliserit ve total kolesterol seviyesini düşürür (İmai, 1995). Bu etkiler yeşil çay içilmesi durumunda daha kuvvetlidir.

Kanserlerde koruyucu: Bazı kanserlerin (kolon, göğüs, küçük hücreli akciğer, pankreas, özefagus kanserleri ve ağızda lökoplaki) oluşumunu engellemeye yardımcı olabileceği bildirilmektedir (Heber, 1999).

Taşığı pürin alkaloidleri (kafein vd.) nedeniyle merkezi sinir sistemi üzerinde uyarıcı etkisi bulunmaktadır.



Çay: 2-2.5 gram siyah ya da yeşil çay yaprağı üzerine 150-250 ml (bir büyük fincan) taze kaynatılmış sıcak su ilave edilir. Kafeinin uyarıcı etkisinden yararlanmak için 3-5 dakika demlendikten sonra içilir. Eğer çay 10 dakikadan fazla demlenirse artan kateşin miktarına bağlı olarak kafein ile polifenoller bağlanarak kompleks oluşturmakta ve kafeinin uyarıcı etkisi kaybolmaktadır. Diğer taraftan, eski kayıtlarda çayın içerisinde süt ilave edilmesi ile çayın içerisindeki polifenolik bileşiklerin süt proteinleri ile çözünmeyen kompleks yapı oluşturarak çayın antioksidan etkisinin yok olacağı şeklindeki uyarıların gerçek olmadığı deneysel olarak ortaya konulmuştur.

İshal vakalarında etkili bileşik olan kateşinlerin suya geçmesi daha uzun süre alacağından 15-20 dakika demlendikten sonra içilmelidir. Bu uygulamanın günde 3-4 defa tekrarlanması önerilir.

İdrar artırıcı (kafein vd.) olarak vücuttan ödemin boşaltılmasına yardım eder.

Hafif ishal vakalarında (kateşinler) şikayetlerin giderilmesi amacıyla yararlı olabilmektedir.

Ağız hijyeni: Her iki tip çayın da ağız sağlığını olumsuz etkileyen mikroorganizmalar üzerinde etkili olduğu deneysel olarak ortaya konulmuştur. Dolayısıyla çayın şekersiz içilmesi ya da gargara olarak kullanılması durumunda diş çürümelerinin önlenmesinde yardımcı olabileceği bildirilmektedir. Diğer taraftan, siyah ve yeşil çay, diş minelerinin kuvvetlenmesini sağlayan florür bakımından da zengindir.

Kilo kontrolünde; yeşil çayın bileşiminde bulunan kateşinler (epigallokateşin gallat) ve kafeinin birlikte yağ yakıcı etkisi bulunduğu bildirilmektedir (Dulloo, 1999). Bu nedenle, kilo vermek amacıyla uygulanan tedavilerde yararlı olabilmektedir.

Uyarılar ⚠

Günlük yaşamımızda sık sık tüketilen bir içecek olan yeşil ve siyah çayın bazı durumlarda dikkatle kullanılmasında yarar vardır. Böbrek hastaları, hipertiroidi hastaları, kalp ve damar hastaları ve bazı psikolojik vakalarda (panik atak) çay dikkatle tüketilmelidir. Aşırı miktarda çay tüketilmesi (günde 15-20 fincandan fazla) ya da çay ile birlikte uyarıcı ilaç kullanan kişilerde sinirlilik, gerginlik, çarpıntı, baş ağrısı, yüksek tansiyon, uykusuzluk, sık idrara çıkma ve mide asidinin artmasına bağlı olarak mide şikayetleri görülebilmektedir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



BUNAMAYI ÖNLEMELİK İÇİN TANIDIK BİR İÇECEK: ÇAY

Çayın sağlığımız için çeşitli yararları bulunduğu, özellikle kalp, kanser ve sinir sistemi üzerinde koruyucu etkisine ilişkin bazı deneysel ya da epidemiyolojik çalışmaların sonuçları basında sık sık yer alır. Yeşil çay ya da siyah çayın aynı bitkiden farklı işleme şekilleri ile elde edildiği bilinmektedir.

Uzak Doğu toplumları tarafından daha fazla tercih edilen yeşil çayın, özellikle daha kuvvetli antioksidan etkiye sahip olduğu ve kanserden tutun yaşlanmaya kadar çok farklı hastalık ve fizyolojik bozukluğun önlenmesinde rolü olduğu çeşitli bilimsel çalışmalar ile ortaya konulmuştur.

Bir diğer özelliği ise, ağızda çürümeye yol açan bakteriler üzerindeki önleyici etkisidir. Tabii bunun için çayı şekersiz içmek gerekiyor. Son zamanlarda oldukça dikkati çeken bir başka etki ise yeşil çayın yağ yakıcı özelliğine bağlı olarak zayıflama diyetlerinin önemli unsurlarından biri olmasıdır. Çayın bütün bu sık sık gündeme gelen yararlarının dışında, belki de daha önce pek bilinmeyen, algılama üzerindeki etkisi ile ilgili yeni yayımlanan çalışmalar bulunuyor.

ALGILAMA ÜZERİNDE ETKİLİ

Çayın algılama kapasitesi üzerindeki etkisinin incelendiği Singapur'da yapılan bir saha çalışmasının sonuçları 2008 yılı Temmuz ayında yayımlandı.

Bu çalışmaya göre, 55 yaşın üzerinde seçilen 2.501 birey, önce bir teste tabi tutularak mevcut zihin kapasiteleri belirlenmiştir. Daha sonra bu kişiler, siyah çay (Seylan veya İngiliz çayı, İngilizlerin tercih ettiği gibi süt ilave edilerek), oolong çayı (yarı fermente Japon çayı tipi; süt ilave edilmeden) ya da yeşil çay (fermente olmamış Çin çayı tipi) tüketme sıklıklarının yanı sıra, yedikleri besinler ve sağlık durumları ile ilgili gözlem altında tutulmuştur.

Günlük çay kullanım sıklığı 0-6 fincan 'tüketmiyor ya da az tüketiyor' ve 10 bardak ve yukarıya ise 'çok kullanıyor' şeklinde derecelendirilmiştir. Araştırmaya katılan bireyler 16 ay sonra tekrar 'bellek kapasitesi' ölçümü testine tabi tutulmuştur.

Deney sonuçları değerlendirildiğinde ise, katılan bireylerin büyük çoğunluğunda tüketilen çay miktarı arttıkça algılama bozukluklarının önemli ölçüde önlenebileceği yorumuna varılmıştır.



Yararlılık bakımından siyah çay ile oolong çayı arasında belirgin bir farklılık tespit edilememiştir. Diğer taraftan, çalışmaya katılan bireyler arasında yeşil çay içenlerin oranı oldukça düşük olduğundan yeşil çayın, siyah çay ve oolong çayına göre sağlıklı bir karşılaştırılması yapılamamıştır.

Algılama bozuklukları; özellikle bunama ve Alzheimer hastalığı gibi son derece önemli hastalıkların bir ön işareti olarak kabul edildiğinden, çalışmanın sonuçları oldukça dikkat çekicidir. Günlük hayatımızda çok sık olarak kullandığımız bu içeceğin, bizi bu önemli sağlık sorunlarından korumada ne derece etkili bir rol oynayabileceği konusunda daha geniş bir denek sayısı üzerinde ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç bulunmaktadır. Bu sonuçlara bakarak beklentileri ve çay tüketimini abartmadan yeşil çay veya siyah çay içmeye devam etmek yararlı olabilir.

YEŞİL ÇAYIN ZAYIFLATICI ETKİLERİ HAKKINDA YENİ BULGULAR

Bahar aylarının güncel konularından biri de zayıflamaktır. Bu dönemlerde, herkes kışın aldığı kiloları tatile gitmeden vermek için diyet programlarını uygulama telaşına girer. Bu konuyla ilgili bilimsel

bir dergide çok yeni yayımlanan bir klinik çalışma ve sonuçları oldukça ilgi çekicidir.

Vücut kitle indeksi (VKİ) artık hemen hepimizin aşına olduğu bir kavramdır. Kişiler, VKİ 23-24.9 kg/m² arasında ise fazla kilolu, 25-29.9 kg/m² arasında ise birinci derecede obez, 30 kg/m² nin üzerinde ise ikinci derecede obez olarak sınıflandırılmaktadır.

VKİ 25 kg/m²'nin üzerinde olan 60 Taylandlı (42 bayan ve 18 erkek) obez üzerinde yürütülen bilimsel (randomize ve plasebo kontrollü) bir çalışmada, gönüllüler 12 hafta süresince hastanede yüzde 65 karbonhidrat, yüzde 15 protein ve yüzde 20 yağ içeren standart bir diyet ile beslenmiştir. Sonuçların daha gerçekçi değerlendirilebilmesi için deneklerin benzer özelliklerde ve yaş grubunda olması (40-60), sonucu etkileyebilecek yetersizlikleri (kalp, böbrek, karaciğer) veya metabolik rahatsızlıkları (hiper/hipo tiroidi, diyabet) bulunmaması, bazı ilaçları (depresyon, yatıştırıcı, zayıflatıcı, hormonlar) kullanmaması ve çay ya da kafeine hassasiyeti bulunmaması gibi ayrıntılı özellikleri dikkate alınmıştır.

ÇABUK DOYMAYI SAĞLAMİYOR

Gönüllüler 2 gruba ayrılarak bir gruba sabah, öğle ve akşam yemeklerden sonra 250 mg'lık yeşil çay yaprağı kapsülleri, diğer gruba ise boş ilaç olarak aynı görüntüye sahip selüloz kapsülleri verilmiştir. Yeşil çay kapsüllerinin yapılan kalite analizinde içerik oranları da belirlenmiştir. Deney süresince her ay deneklerde vücut ağırlığı, vücut yağ oranı, bel çevresi ölçümü gibi bir dizi parametrenin yanı sıra istirahat anı enerji harcaması, serum leptin ve idrar vanilil mandelik asit seviyeleri takip edilmiştir.

Çalışma sonucunda, yeşil çayın 2 aylık süre sonunda en yüksek etkisini gösterdiği; bu süre içerisinde ortalama beş kilo kaybı sağlarken, boş ilaç uygulanan grubun diyetle bağlı olarak ortalama iki kilo verebildiği gözlenmiştir. Kilo kaybının yanı sıra yeşil çay kapsülü verilenlerde VKİ, vücut yağ oranı ve bel çevresi ölçümünde belirgin bir azalma görülmüştür. 3'üncü ayda yapılan ölçümde ise gönüllülerin ağırlığında ortalama 1.5 kilo civarında bir artış gözlenmiş ve toplamda 3 ay uygulama ile boş ilaç verilen gruba göre 3,3 kiloluk bir avantaj sağlanabilmiştir. Uygulamada dikkati çeken bir nokta ise, yeşil çayın, kişilerin daha çabuk doymasını sağlamak gibi bir etkisi bulunmamasıdır.

YAĞ YAKMADA ETKİLİ

Yeşil çayın muhtemel etki şeklinin metabolizmayı hızlandırması, enerji harcamasını ve yağ oksidasyonunu artırmasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Tabii daha uzun süreli kullanımla ilgili bulgulara ihtiyaç vardır. Aslında yeşil çayın içerisindeki etkili bileşenlerden epigallokateşin gallat (EGCG) ile kafeinin birlikte yağ yakıcı etki gösterdiği uzun zamandır bilinmektedir.

EGCG bizim kullandığımız siyah çayda bulunmamaktadır. Çünkü yeşil çayın fermantasyon ile siyah çaya dönüştürülmesi işlemi sırasında yapısal özelliği değişerek kompleks bir yapıya dönüşür. Bu bakımdan yeşil çay kullanılması önemlidir.

Bu çalışmanın önemi, yeşil çayın kilo verdirici etkisinin bulunup bulunmadığı konusundaki bilimsel tartışmalara yeni ve olumlu bir katkı olarak değerlendirilmelidir. Bilimsel çalışmalarda farklı topluluk ve şartlarda yürütülen çalışmaların sonuçları birlikte yorumlandığında etkinlik konusunda daha gerçekçi ve aydınlatıcı sonuçlar çıkarılabilmektedir.

SİGARA VE YEŞİL ÇAY

Sigara içmenin, damar hasarını tetikleyerek pıhtı oluşumuna yol açtığı ve dolayısıyla koroner arter veya çeşitli aterosklerotik damar hastalıkları gelişiminde önemli bir risk faktörü oluşturduğu artık herkes tarafından bilinen bir gerçektir. Yeşil çayın antioksidan ve pıhtı oluşumunu engelleyici özelliklerinin, sigara tiryakilerinde sigaranın yol açabileceği risklere karşı koruyucu bir rolünün söz konusu olup olamayacağını belirlemek amacıyla bir çalışma yürütülmüştür. 20 erkek yetişkin sigara tiryakisine 4 hafta süre ile günde 600 ml (4 büyük kupa bardak) yeşil çay verilmiş; etkili olup olmadığını tespit etmek amacıyla 2 hafta ara ile çeşitli plazma değerleri takip edilmiştir (lipit profili,

total antioksidan kapasitesi, oksitlenmiş LDL, çözünebilir VCAM-1 ve ICAM-1 ile P-selektin seviyeleri). Sigara tiryakilerinde P-selektin ve oksitlenmiş LDL seviyelerinin sigara içmeyenlere göre daha yüksek seviyede bulunduğu bildirilmektedir. Üstelik, her ikisinin de damar tıkanmasında rol oynadığı ortaya konulmuştur. Deney süreci sonunda yeşil çay içen sigara tiryakilerinde plazmada çözünebilir P-selektin ve oksitlenmiş LDL seviyelerinde belirgin bir düşme gözlenmiştir.

KANSER VE ÇAY

Bu sonuçlara dayanarak sigara tiryakilerinin yeşil çay içerek sigaranın kalp üzerindeki zararlarından korunabileceği şeklinde bir umuda kapılmaları ise doğru olmayacaktır. Eğer bu durum çok etkili olsaydı, Japonya gibi hem sigara içme oranı yüksek hem de yeşil çay tüketen bir toplumda kalp ve damar hastalıklarından ölümlerin birinci sırada olmaması gerekirdi.

Bunun yanı sıra, yeşil çay tüketiminin çeşitli tip kanserlerin gelişimini önlediğini ileri süren çeşitli bilimsel yayınlar bulunmaktadır. Özellikle, kolon kanseri riskini azaltması dikkati çekmektedir. Bu etkisi, yeşil çayın yararlı bağırsak bakterileri olan bifidobakteri ve laktobasillerin, daha önce bahsettiğimiz yoğurt bakterileri, kalın bağırsaktaki gelişimini desteklemesi, bu suretle bağırsaklarda amonyak ve zararlı aminler gibi kanser gelişimini tetikleyen ajanların oluşumunu engellemesi, ayrıca bağırsaklarda dışkının asit pH'sını azaltması ile açıklanmaktadır. Yine, yeşil çayın etkili bileşeni, epigallokateşin gallatın (EGCG), kalın bağırsakta bazı enzimlerin (COX-2, iNOS) etkinliğini azaltması da kolon kanseri riskini azaltan diğer bir faktör olarak düşünülmektedir. Yeşil çayın kanser riskini azaltıcı rolü özellikle yeşil çay tüketen kişiler ile tüketmeyenler arasındaki farklılıkları ortaya koyan saha çalışmaları ile de desteklenmektedir. Bu çalışmalarda önerilen günlük çay miktarı genel olarak 600-700 ml civarındadır (4-5 büyük kupa bardak). Çayın özellikle Uzak Doğu'da çay hazırlama tekniklerine göre hazırlanması gerekir; çünkü bu suretle hazırlanan çayda daha az kafein bulunur. Hazırlama şekline gelince, taze kaynamış su biraz ılıyınca (80°C) demlik içerisindeki yeşil çayın üzerine dökülüp 5-10 dakika bekletildikten sonra içilir. İstenirse demlikte kalan çayın üzerine tekrar (sadece bir defa) su konularak içilebilir, ancak demlikte bekletilmiş yeşil çay tekrar kullanılmamalıdır.

SIYAH ÇAY ETKİSİZ Mİ?

Bizler toplum olarak siyah çayın tadına alışık olduğumuz halde, hep yeşil çayın sağlık için yararlı olduğundan bahsedilmektedir. Yeşil çay fermentasyon ile siyah çaya dönüştürülürken tüm yararlı etkileri kayboluyor mu diye düşünebilirsiniz. Fermentasyon sırasında kateşinler (epigallokateşin ve diğerleri) önemli ölçüde değişime (dimerizasyon) uğrayarak etkisi zayıflamaktadır; bu nedenle bir fincan siyah çayda yeşil çaya göre kateşinlerin miktarı yarı yarıya azalmaktadır. Ancak yapılan klinik çalışmalarda, muhtemelen flavonoidler gibi diğer polifenolik bileşenlerine bağlı olarak, kalp-damar sistemi üzerinde yararlı etkileri gözlenmiştir. Ancak, bu etki yeşil çay kadar kuvvetli değildir.

ŞİŞMANLIK VE YEŞİL ÇAY

Son yıllarda, yeşil çayın “yağ yakıcı-termojenik” etkileriyle ilgili bilimsel çalışmalar dikkati çekmektedir. Yemek alışkanlıklarına bağlı olan şişmanlık sorunlarında çayın polifenolik bileşenlerinin (çay kateşinleri), özellikle epigallokateşin gallat-EGCG, etkili olabileceğine ait deney hayvanı ve insan çalışmalarının sonuçları yayımlanmaktadır. Yapılan çalışmalarda polifenolik bileşenler bakımından zenginleştirilmiş yeşil çay ekstresinin esmer adipoz dokuda yağların yakılmasını artırdığı bildirilmektedir. Muhtemelen bu termojenik etkiye bağlı olarak yeşil çay ekstraktları farelerde daha fazla enerji harcanmasını sağlar. Yine yağlı diyet uygulanan farelerde;

EGCG'nin, karaciğer yağ metabolizmasını hızlandırdığı ve dolayısıyla şişmanlamayı önleyici/zayıflatıcı etki gösterdiği bildirilmiştir.

Bir başka çalışmada ise EGCG'nin karaciğerde glukoz üretimini baskıladığı gözlenmiştir. İnsanlar üzerinde yürütülen bir çalışmada çay polifenoller ve kafeinin birlikte uygulandığında 24 saatlik süreçte enerji tüketimini artırdığı ve 3 ay boyunca uygulandığında ise vücut yağ oranını düşürdüğü tespit edilmiştir. Yani kafeinle birlikte çay polifenollerinin yağ yakıcı etkisi artmaktadır.

yüzde 94 EGCG ve yüzde 0.1 kafein içeren yeşil çay ekstresi ile fareler üzerinde yapılan bir çalışmada ise, EGCG'nin, muhtemelen yiyeceklerin sindirim sisteminde emilimini

azaltarak, karaciğer ve yağ metabolizmasını etkileyerek zayıflatıcı etkisini gösterdiği sonucuna varılmıştır. Yeşil çay tüketen Uzak Doğulu toplumların genel olarak, oldukça ince/zayıf olmaları da bu sonucu doğrulamaktadır. Bu etkiyi deneylerle açıklamaya yönelik çalışmalar sürerken, piyasaya “yağ yakıcı yeşil çay” formülasyonları da sürülmektedir.

Örneğin, bitkisel bir madde olan “efedrin”, “termojenik-yağ yakıcı olarak” özellikle ABD’de yaygın olarak kullanılmaktaydı. Ancak, normal dozun 60 misli kullanılan bu maddenin, akli denge bozuklukları ve intihara varan depresyonlara yol açtığı için 2003’te Dünya Sağlık Örgütü tarafından bu şekilde kullanımı yasaklandı. Yine de efedrinin solunum yolunu açmak için normal dozda kullanımı devam ediyor. Kısacası, kafein içeren içeceklerin yüksek miktarlarda tüketilmesi de benzer riskler ortaya çıkarabilir. Bu gibi örnek ve durumlara bakarak daha dikkatli olmak gerekir.

YEŞİL ÇAY, KOLESTEROL VE KANSER

Binlerce yıldır Uzak Doğu toplumları tarafından tüketilen yeşil çay, günümüzde Batı toplumlarının da dikkatini çekmeye başlamıştır. Taşıdığı polifenolik bileşiklere bağlı olarak, kuvvetli antioksidan etkisi nedeniyle kalp hastalıkları ve kansere karşı koruyucu, hatta antibiyotik etkileri sık sık gündeme gelmektedir.

Yeşil çay, oolong çayı veya Japon çayı ile bizim severek içtiğimiz siyah çay, aynı bitkiden “*Camellia sinensis*” farklı işlemler ile elde edilmektedir. Yeşil çayın bileşiminde bulunan polifenolik bileşikler arasında epigallokateşin (EGC) ve epigallokateşin gallat (EGCG) en önemli etkili bileşenler olarak bilinmektedir. Ancak yeşil çayın fermentasyona uğratılarak siyah çay haline dönüştürülmesi sırasında taşıdığı polifenoller polimerizasyona uğrayarak karmaşık yapılı moleküllere dönüşmektedir (teaflavinler ve tearubijenler). Bu yapısal değişime bağlı olarak yeşil çayın siyah çaya göre en az 3-5 misli daha kuvvetli antioksidan etkisi bulunduğu bildirilmektedir.



KANSERE KARŞI

Yeşil çay için ileri sürülen biyolojik etkileri, bu çayı sık sık tüketen Uzak Doğu toplumlarındaki epidemiyolojik çalışmalar ile desteklenmektedir. Ancak bu etkileri açık bir şekilde ortaya koyabilen bilimsel klinik çalışmaların sayısı azdır. Uzak Doğu toplumlarında bir yaşam felsefesi içerisinde sürekli olarak kullanılan yeşil çayın sağlayabileceği yararların, bu çayın lezzetine yabancı olan toplumlarda aynı sıklıkla tüketilmesi söz konusu olamamaktadır. Dolayısıyla kısa süreli klinik çalışmalar ile biyolojik yararların kesin olarak ortaya konulabilmesi zor olmaktadır. Bu nedenle, kısa süreli çalışmaların sonuçlarına bakarak "etkisiz" değerlendirmesinde bulunmak doğru olamaz. Şüphesiz, yeşil çayın biyolojik etkilerinin bildirildiği bazı bilimsel çalışmalar da bulunmaktadır.

Son olarak 2003'te yayımlanan ve 200'ün üzerinde hasta üzerinde yürütülen bir klinik çalışmada, 3 ay süre ile teaflavin bakımından zenginleştirilmiş yeşil çay formülasyonu verilen deneklerde, boş ilaç verilen deneklere göre LDL kolesterol (kötü kolesterol) seviyesinin belirgin olarak düştüğü gözlenmiştir.

Yeşil çayın; kan, kolesterol ve trigliserit seviyelerinde azalma ve iyi huylu kolesterol seviyesinde artış sağlayan

ve tansiyon düşürücü, kanserden koruyucu etkilerinin incelendiği klinik çalışmalara ihtiyaç duyulmaktadır. Diğer yandan, bazı ön çalışmalar yeşil çay polifenollerinin haricen uygulandığında cilt kanserlerini önleyebildiğini, güneş ışınlarının yol açtığı hasarlara karşı koruduğunu ortaya koymaktadır. Eczanelerde yeşil çay kremleri bulunmaktadır. Bunlar standart güneş koruyucularla birlikte daha yararlı olur.

YEŞİL ÇAYIN TADINI SEVMİYENLER

Yeşil çayın lezzetinin Batı toplumları için yabancı olması nedeniyle, yeşil çay içmekten hoşlanmayanlar için, yeşil çayın etkili bileşenleri olan epigallocateşin (EGC) ve epigallocateşin gallat (EGCG) taşıyan ilaç formülasyonları pazarlanmaktadır. Bu şekilde tüketimin bir başka avantajı daha vardır; kafein taşımaması nedeniyle, kalp-damar hastaları veya mide-bağırsak sistemi rahatsızlığı olanlar tarafından da rahatlıkla tüketilmesi mümkün olabilmektedir. Genel olarak, günde 3 fincan yeşil çay içilmesinin kanser oluşumunu engelleyebileceği, standart çay ekstresi (yüzde 80 çay polifenoller ve yüzde 50 epigallocateşin gallat) taşıyan tablet veya kapsüllerin ise günde 3 defa 100-150 mg dozlarda kullanılması önerilmektedir. Bunun yanı sıra, Coumadin gibi kan sulandırıcı ilaç kullananların, yeşil çay içmemesi gerekir, çünkü vitamin K içeriği nedeniyle, kanı fazla sulandırabilir. Yeşil çayın geleneksel şekilde hazırlanması durumunda (kaynatılıp 60°C'ye soğutulmuş suyun çay üzerine dökülüp 5 dakika bekletilerek içilmesi) siyah çaya göre daha düşük kafein içerdiği bilinmektedir. Ancak yine de kafeine bağlı risk oluşturan durumlarda dikkat edilmelidir.

ÇAY BESİNLERDEKİ EMİLİMİ ETKİLER Mİ?

Demir, insan beslenmesinde temel eser elementlerden biridir. Normal bir yetişkin erkekte 3-4 gr kadar demir bulunmaktadır. Bunun yüzde 60'ı kanda alyuvarlarda hemoglobin halinde ve yüzde 10'u kas dokusunda miyogloblin şeklindedir. Vücuda yeterli demir emiliminin sağlanamaması ya da adet dönemleri gibi sık aralıklarla tekrarlayan kan kaybına bağlı olarak ortaya çıkan demir yetersizliği anemisi dünyada gelişmiş ya da gelişmekte olan ülkelerde yaygın bir beslenme sorunu olarak gösterilmektedir. Özellikle gelişmekte olan ülkelerde 15 yaş altı çocuklar ve her yaş grubundaki kadınlarda risk daha yüksektir. Bu nedenle, vücutta emilebilir demir türlerinin beslenme yoluyla verilmesi önerilmektedir. Uygun beslenme programları geliştirilebilmesi için gıdalardaki demirin vücuda ne derecede ve hangi koşullarda emilebildiğini bilmek gerekir.

SEBZE VE ETLERDEKİ DEMİR TİPLERİ FARKLI EMİLME ÖZELLİKLERİNE SAHİP

Gıdalarda başlıca iki demir tipi bulunmaktadır; "hemik-demir", balık, tavuk, sığır gibi hayvansal kaynaklı gıdalarda, "hemik olmayan-demir" ise bitkisel kaynaklarda bulunan tiplerdir. Et kaynaklı demir, bitkisel kaynaklı demire oranla daha yüksek bir emilme oranına sahiptir. Hemik olmayan demirin vücuda emilmesinde et, askorbik asit, lif, fitatlar, polifenoller gibi bilinen etkenlerin yanı sıra, kazeinofosfopeptitler ve frukto-oligosakaritler/probiyotik özellikleri gibi yeni belirlenen bazı etkenler de rol oynamaktadır. Kalsiyum hem et hem de bitkisel kaynaklı demir emilimini azaltmaktadır.

LİFLİ VE KEPEKLİ GIDALAR DEMİR EMİLİMİNİ OLUMSUZ ETKİLEMEKTEDİR

Fosfat tuzları ve mineraller; tahıllar, fındık, ceviz, badem gibi yemişler ve bazı meyve ve sebzelerde "fitatlar" halinde depolanmaktadır. Sağlıklı gıdalar olarak bildiğimiz lifli gıdalar, kepekli ürünler ve yulaf ürünleri özellikle fitat bakımından zengindir. Yapılan çalışmalar, yemek sırasında

bu ürünlerin alınan miktarına bağlı olarak artan şekilde kullanımıyla, yemeklerdeki demir emiliminin önemli ölçüde azalabileceğini ortaya koymaktadır (İlgilenenler için 2 mg fitat için yüzde 18 ve 250 mg fitat için yüzde 82 azalma). Yemeklerde askorbik asit taşıyan içeceklerin (limonata, portakal suyu) kullanılması, fitatların bu olumsuz etkisini hafifletmektedir.

SİYAH ÇAY VE YEŞİL ÇAY GIDALARDAKİ DEMİR EMİLİMİNİ ETKİLER Mİ?

Et kaynaklı hemik-demirin, kalsiyum hariç diğer beslenme etkenlerinden etkilenmeden oldukça yüksek miktarlarda emilebilmesi nedeniyle, yeterli miktarlarda sığır eti, tavuk ya da balık eti tüketen kişilerde yiyeceklerin çay ile birlikte tüketilmesinde herhangi bir sorun görülmemektedir. Sadece hamile kadınlar ve küçük çocuklar gibi risk gruplarında dikkatli olunması önerilmektedir. Ancak, demir kaynağı olarak et yerine sadece bitkisel kaynaklı hemik olmayan-demiri kullanan kişilerde, özellikle vejetaryenlerde, çayın yemeklerle birlikte tüketilmesinin demir emiliminin azalmasına yol açabileceği bildirilmektedir. Çay (siyah ve yeşil) bitkisinin bileşiminde bulunan polifenolik yapıda bileşenlerin, kateşol veya galloil grupları vasıtasıyla demir bağlayıcı özellikleri bulunmaktadır. Diğer taraftan, askorbik asit demir emilimini artıran bir etkidir ve dolayısıyla yemeklerde limonata veya portakal suyu içilmesi, narenciye tüketilmesi ya da çayın limon ile birlikte tüketilmesi, demir emilimini artırmaktadır. Rusya'da kadın ve çocuklar üzerinde yürütülen bir çalışmada yemek sırasında çay ile birlikte portakal suyu verilmesi ile emilen demir oranında 3 misline kadar artış sağlanabildiği gözlenmiştir. Deneysel çalışma sonuçları, siyah ya da yeşil çayın öğün aralarında içilmesinin bitkisel kaynaklı demir emilimi üzerinde olumsuz bir etki yaratmayacağını ortaya koymaktadır.

Deneysel çalışmalar siyah çay ve özellikle yeşil çayın bilhassa kanserlerden koruyucu etkilerini ortaya koymaktadır.

Şüphesiz, bu beklentiler ile kullanılan günlük çay miktarını abartmamak gerekir.

Tarçın

İngilizce Adı: Ceylon Cinnamon

Latince Adı: *Cinnamomum verum* J.S. Persl.
(*Cinnamomum zeylanicum* Blume)

Familyası: Lauraceae

Kullanılan Kısmı: Mantar tabakası soyulmuş kabukları (*Cinnamomum cortex*)



Bileşimi

Uçucu yağ [sinnamaldehit (%65), öjenol, sinnamilasetat, sinnamil alkol, sinnamik asit], diterpenler [sinn zeylanol, sinzeylanin], oligomerik proantosiyandinler, müsilajlar.

Etkisi

Mide ve bağırsak rahatsızlıkları: İştah kaybı, sindirim yetersizliği, spazmlar, gaz ve şişkinlik hissini gidermek amacıyla yararlanılır.

Bakteri ve mikromantarlar üzerinde etkilidir.



Çay: 0.5-1 gram kabuk parçalandıktan sonra kaynatılmış sıcak su içerisinde 15 dakika demlenerek içilir. Günde 3-4 defa içilmesi önerilir.

Öneriler

Deneyel çalışmalarda tarçın kabuklarının kan şekeri ve kolesterolün düşürülmesinde etkili olduğu ortaya konulmuştur. Ancak ekili bileşen olarak tespit edilen sinnamaldehit Çin tarçını kabuklarında daha yüksek oranda bulunmaktadır. Çin tarçını, Seylan tarçınından biraz farklı bir uçucu yağının bileşimine sahip olduğundan, daha güzel aromaya sahip olan Seylan tarçını gıda ürünlerinde tercih edilmektedir. Kan şekeri üzerinde bir etki beklendiğinde Çin tarçını tercih edilmelidir. Diğer taraftan, Seylan tarçınının; uçucu bileşenlerinin mikroorganizmalar üzerinde etkisi nedeniyle soğuk algınlığında çay olarak içilmesi ya da yoğun derişimli çayının (%5-10) gargara olarak uygulanması yararlı olabilir.

Uyarılar !

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Hassas kişilerde alerjik tepkimeler görülebilmektedir. Hamilelerde kullanılması önerilmemektedir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



TARÇIN YAĞININ ANTİBİYOTİK ETKİSİ VAR

Klinik çalışmalardaki farklı yorumlara karşılık, deneysel çalışmalar, tarçının kan şekeri üzerinde etkili olduğunu ortaya koymaktadır.

Tarçının kan şekerini ve kolesterolü düşüren bileşeni; sinnamaldehitir.

2007 tarihli bir deneysel çalışma, daha önceki çalışmalardan farklı olarak tarçının uçucu yağında (kokulu kısmı) bulunan temel bileşen olan sinnamaldehit üzerinde yürütülmüştür. Farelerde 45 gün süresince bu maddenin uygulanması ile, normal farelerde kan şekeri ve trigliserit değerleri üzerinde herhangi bir belirgin etki gözlenmezken, diyabetli farelerde 45 gün sonunda kan şekerinde yüzde 70 kadar düşme sağlanmıştır. Bu değer, şeker ilacı verilen deney hayvanlarının kan şekerinde sağlanan düşmeye yakın bir miktardır. Daha da önemlisi, bu süreç içerisinde herhangi bir deneysel toksisite bulgusu tespit edilmemiştir. Diğer önemli bir bulgu ise, diyabetlilerde kan kolesterol, trigliserit seviyelerinde sağlanan belirgin derecede azalmanın yanı sıra, iyi kolesterol (HDL) düzeyinin yükselmesidir.

KAN ŞEKERİNİ DÜŞÜRÜYOR

Yapılan deneysel ve klinik bulgular sonucunda, tarçının tip-2 diyabet hastalarında kan şekerinin düşürülmesinde etkili olabileceği anlaşılmaktadır.

İlk olarak, tip-1 diyabet hastalarında dikkate değer bir yarar beklemek yanlış olur. Tarçının insülin salınımını artırdığı deneysel olarak ortaya konulduğuna göre, klinik çalışmalarda hasta grubunun dikkatle seçilmesi gerekir. Yani hiç insülin salgılayamayan hastalarda tarçın kullanılması mantıklı değildir. Hedef kitle tip-2 diyabet hastalarıdır. İkincisi, kullanılacak tarçın tipi 'Çin tarçını'dır; çünkü içerisinde yüzde 85-90 sinnamaldehit taşır ve çalışmalar da bu tür tarçın üzerinde yürütülmüştür. Ülkemizde kullanılan kıvrık çubuklar halinde satılan tarçın ise genellikle Seylan tarçınıdır ve sinnamaldehit miktarı daha düşüktür (%65-70). Hatta diğer tarçın tiplerinde (düşük kalitede) bu maddenin oranı çok daha düşüktür. Dolayısıyla kullanılacak tarçın tipinin iyi seçilmesi gerekir. Kaldı ki, bu madde uçucu yağın içerisinde bulunan bir bileşen olduğundan, beklemiş tarçın ya da pişirilmiş tarçınli kurabiye vb. ürünlerde etkili bileşenin kaybı göz ardı edilmemelidir. Kullanılacak miktar da süre de son derece önemlidir. Günde 5-6 gram doğru miktardır. Eğer hemoglobin A1c değeri takip edilecekse en az 5-6 aylık bir uygulama süresi gerekir.

DİKKATLİ KULLANILMALI

Seylan tarçınından elde edilen uçucu yağın ve temel bileşeni olan sinnamaldehitin bazı zararlı bakteri ve mantarlar üzerinde deneysel olarak antibiyotikler kadar etkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak başka bir çalışmaya göre; antibiyotiklerin gelişigüzel kullanılması ile antibiyotiklere dirençli, onlardan etkilenmeyen zararlı mikroorganizmaların sayısında müthiş bir artış bulunmaktadır. Uzmanlar yakın gelecekte etkili bir antibiyotik kalmayacağı ve insanların eskiden olduğu gibi enfeksiyonlardan kitleler halinde ölebileceği uyarıları yapmaktadır.

2007 tarihli bir çalışmada tarçın uçucu yağı veya sinnamaldehitin Klindamisin

antibiyotiği ile birlikte uygulanması ile dirençli bir bakteri türü (Klindamisin'e dirençli *Clostridium difficile*) üzerinde antibiyotiğin etkisini 16 defa daha kuvvetlendirdiği tespit edilmiştir.

Laboratuvar koşullarında elde edilen bir sonucun belki henüz fazla bir değeri bulunmuyor gibi görülmesine karşılık, bu durum ilerisi için ümit verici olabilir. Antibiyotikler ile birlikte uygulandığında antibiyotiğin etkisini bu şekilde kuvvetlendiren maddelerin keşfedilmesi ve tabii kullanılmaya başlanması, antibiyotiklerin daha düşük miktarlarda etkili olabilmesini, dolayısıyla daha az yan etki göstermesini ve daha da önemlisi antibiyotiklere dirençli bakterilerin oluşumunu yavaşlatacaktır. Henüz deney hayvanı (in vivo) ve klinik çalışma yapılmadığından bu hayalin ne kadarı gerçek olabilir, bilinmemektedir.

Tarçın genel olarak sevilen bir aromaya sahip olduğu için uçucu yağından diş macunu, pastil, şurup ya da çiklet gibi ürünlere aroma vermek amacıyla da yararlanılmaktadır. Yayımlanan yeni bir çalışmada, tarçın lezzetinde diş macunu kullanımının bazı hassas kişilerin ağızında iltihaplı alerjik reaksiyonlara yol açtığı bildirilmektedir. Başlıca şikayetler; dudaklarda şişme, diş etinde ve dilde kızarıklık ve şişkinlik olarak bildirilmektedir. Tarçınli kurabiye ya da muhallebi yemenin böyle bir alerjiye yol açabileceği pek olası değildir, ancak alerjik kişiler açısından dikkatli olmak gerekir.



Tıbbi Nane

İngilizce Adı: Peppermint
Latince Adı: *Mentha x piperita* L.
Familyası: Lamiaceae
Kullanılan Kısım: Yaprakları

Yaprağı



Bileşimi

Fenolik asitler (%7) [kafeik, rozmarinik, klorojenik], uçucu yağ (%0.5-4.0) [mentol, menton], flavonoidler [apigenin, luteolin ve diosmetin glikozitleri].

Etkisi

Mide ve bağırsak rahatsızlıklarında kullanılır:

- Hazımsızlık, şişkinlik, aşırı gaz şikayeti.
- Mide ve bağırsak sistemi, safra kesesi ve safra kanalının spazm şikayetleri.



Çay: Kurutulmuş 2 gram kadar nane yaprağı üzerine taze kaynatılmış su dökülerek 5-10 dakika demlenir ve içilir. Mide ve bağırsak rahatsızlıklarında aç karnına günde 2-5 defa içilir.

Öneriler

Tıbbi nane yağının temel bileşeni olan mentol nedeniyle, etkisi nane yaprağı çayından daha farklıdır. Nane yağının koklanması özellikle migren tipi ağrıların ve tansiyona bağlı baş ağrılarının hafifletilmesinde etkilidir. Bu tip ağrılarda koklamanın yanı sıra alın ve şakakların nane yağı ile ovulması da daha iyi bir etki sağlayabilmektedir.

Tıbbi nane çayı ise, sindirim sorunları, hazımsızlık ve mide kramplarının giderilmesinde yararlıdır. Ancak reflü şikayeti olanların nane çayı içmesi önerilmemektedir.

Uyarılar ⚠

Reflü şikayeti olan kişilerde ve safra salgısını artırdığı için safra taşı olan kişilerde dikkatli kullanılmalıdır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



TIBBİ NANE ÇAYI, SİNDİRİM SORUNLARININ GİDERİLMESİNDE YARARLI

Tıbbi nane çayı, hazımsızlık, mide krampları ve gaz şikayetlerinin giderilmesinde yararlıdır. Ancak reflü şikayeti olanların nane çayı içmesi önerilmez. Safra söktürücü özelliğine bağlı olarak yağlı gıdaların sindirimine

yardımcı olur. Tıbbi nane yağı haricen uygulandığında artrit ve kas ağrılarının yanı sıra migren şikayetlerini de azaltır.

Nane çayı, rezene ve papatya çayından biraz daha farklı bir konumdadır. Öncelikle yemeklerimizde kullandığımız nane ile (su nanesi *mentha aquatica*) şifa özelliği olan nane (tıbbi nane *mentha piperita*) ya da diğer nane türleri (Antep nanesi, kır nanesi, it nanesi, yarpuz vb.) arasında gerek lezzet gerekse etki bakımından önemli farklılıklar söz konusudur.

Dolayısıyla kullanılan nane türü hedeflenen amaca göre büyük önem taşır.

Bilimsel kaynaklarda yer alan tedavi önerileri, aksi belirtilmedikçe, tıbbi nane olarak düşünülmelidir. Bu bakımdan nane çayından istenilen yararı sağlamak için kullandığınız nanenin kaynağı çok önemlidir.

Tıbbi nanenin bilinen yararları büyük ölçüde uçucu yağının içerisinde bulunan mentol ve türevlerine bağlıdır. Dolayısıyla, nane çayı hazırlanırken uçucu bileşenlerinin uçarak kaybolmasına yol açabilecek aşırı sıcak su ilavesi ya da çay suyunu kaynatmaktan kaçınmak gerekir.

Gaz şikayetlerini giderici etkisinin midenin üst tarafında yemek borusundaki kasları gevşeterek midedeki gazın çıkmasını sağlamasına bağlı olduğu düşünülmektedir. Bu bakımdan özellikle reflü şikayeti olanların tıbbi nane çayı kullanması önerilmez.

Tıbbi nanenin spazm giderici etkili bileşeni de yine uçucu yağ içerisindeki mentoldür. Mentolün kalsiyum kanal antagonisti etkisine bağlı olarak düz kas hücrelerinin kasılmasını azalttığı ileri sürülmektedir. Mentolün gaz söktürücü ve spazm giderici özelliklerinin yanı sıra ödem giderici etkisi nedeniyle divertikülit şikayetlerinde de yararlı olabileceği bildirilmektedir.

Tıbbi nanenin safra işlevleri üzerindeki etkisi nedeniyle safra kesesi şikayetlerinin giderilmesini ve bazı durumlarda safra taşlarının eritilmesini sağladığı bildirilmektedir.

Ancak safra taşı olanların taşın kanalı tıkanması riskine karşı dikkatli olması önerilir.

MİGREN AĞRILARINI AZALTIYOR

Tıbbi nane yağının temel bileşeni olan mentol nedeniyle etkisi nane yaprağı çayından daha farklıdır. Nane yağının bağırsak düz kaslarının kasılmasını hafifletmesi nedeniyle İrrite Bağırsak Sendromu'nda (IBS) yararlı etkileri olabileceği bildirilmektedir. Ancak bu şekilde etkili olabilmesi için

nane yağının bağırsaklarda çözünen özel kapsüller halinde verilmesi gerekir.

Nane yağı taşıyan kremlerin haricen ağrıyan yere sürülmesi, artrit ve diğer kas ve kemik rahatsızlıklarında ağrının hafifletilmesi için de yararlı olur. Burada hem ağrı uyarısını hafifletir hem de lokal olarak kan akımının hızlanması suretiyle ağrı hissini dağılmasını sağlar. Nane yağının koklanması özellikle migren tipi ağrıların ve tansiyona bağlı baş ağrılarının hafifletilmesinde de etkili olarak ağrı kesici ilaç gereksinimini azaltabilmektedir. Bu tip ağrılarda koklamanın yanı sıra alın ve şakakların nane yağı ile ovulması da daha iyi bir etki sağlayabilmektedir.

Özellikle nane yağı koklanması suretiyle ameliyat sonrası bulantıların hafifletilebileceği, bu hastalarda kullanılan kusmayı önleyici ilaçların miktarında azalma sağlanabileceği bildirilmektedir.

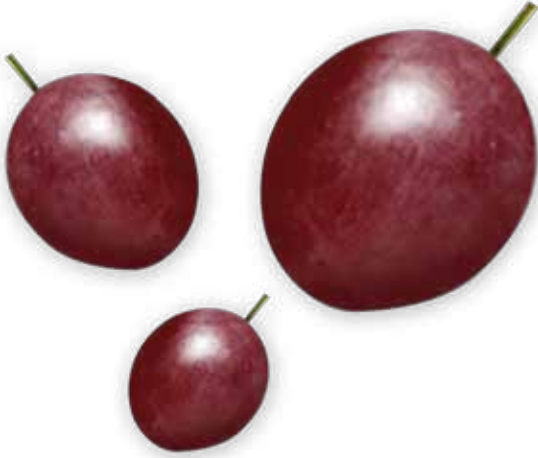
Nane yağı uygulanmasında dikkat edilmesi gereken bir husus da; nane yağının fazla miktarda ve çok sık kullanılmasının özellikle hassas cilt yapısına sahip kişilerde, cilt ve mukoza üzerinde tahrişe yol açabilmesidir.



Üzüm

İngilizce Adı: Grape
Latince Adı: *Vitis vinifera* L.
Familyası: Vitaceae
Kullanılan Kısım: Tohumları

Çekirdeği



Çay: Parçalanmış tohumlar üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilip demlenmesi ile hazırlanan çay, suda çözünen bileşikleri (bilhassa oligomerik prosiyanidoller) taşımaktadır.

Bileşimi

Oligomerik prosiyanidoller [kateşin, epikateşin], stilbenler [resveratrol, viniferinler], flavonoidler [kersetin ve kempferol glikozitleri], meyve asitleri [tartarik asit, malik asit, sitrik asit, süksinik asit, okzalik asit], fenil akrilik asit türevleri [p-kumaroil asit, kafeoil asit].

Etkisi

Antioksidan kaynaklı bileşenler arasında “oligomerik prosiyanidoller” önemli bir yere sahiptir. Bilimsel çalışmalar bu grup bitki bileşenlerinin özellikle kalp ve damar işlevleri üzerinde yararlı rolünü ortaya koymaktadır. Üzüm çekirdeği başlıca oligomerik prosiyanidol kaynakları arasındadır. İnsanlarda 14 gün süreyle bu tip bileşenler bakımından zengin üzüm içeceği verildiğinde kanı sulandırdığı ve kan akımının hızlandığı gözlenmiştir. Ayrıca antioksidan etkisine bağlı olarak oligomerik prosiyanidoller kötü kolesterolün (LDL) tehlikeli

olan şekline (VLDL) oksitlenmesini önleyerek damar tıkanması riskini azaltmaktadır. Yapılan bir başka çalışmada, üzüm çekirdeği proantosiyandinlerinin serbest radikallerle deneysel olarak oluşturulan beyin ve karaciğer hasarı üzerinde E vitamini, C vitamini ve beta karoten gibi antioksidanlardan daha kuvvetli koruyucu etki gösterdiği gözlenmiştir.

Öneriler

Bilimsel çalışmalar, üzüm çekirdeğinin özellikle kalp ve damar işlevleri üzerinde yararlı rolünü ortaya koymaktadır. Ayrıca bu kaynağın kanı sulandırdığı ve kan akımını hızlandırdığı da gözlenmiştir. Bunun yanı sıra, antioksidan etkisine bağlı olarak damar tıkanması riskini de azaltmaktadır. Yapılan bir başka çalışmaya göre ise, üzüm çekirdeğinin beyin ve karaciğer hasarı üzerinde diğer antioksidanlardan daha kuvvetli bir koruyucu etkiye sahip olduğu tespit edilmiştir. Bu nedenle, yapılan beslenme programında bu gibi meyvelerin dengeli olarak tüketimi önerilmektedir.

Uyarılar !

Herhangi bir risk bildirilmemiştir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



ÜZÜM ÇEKİRDEĞİ VE MÜRDÜM ERİKLİ ÇAY

Serbest radikaller, günümüzün en popüler sloganları olarak ön plana çıkan “sağlıklı yaşam” ve “yaşlanmayı geciktirme” gibi kavramların uygulanmasında karşılaşılan en önemli sorunlardan biridir. Vücudumuzun normal işlevleri sırasında meydana gelen lipit peroksitler, hidrojen peroksit, tekli oksijen atomları ya da süperoksitler gibi farklı yapılarıdaki bu zararlı toksinler aslında yaşamımızın normal bir parçasıdır. Bunlardan, nefes aldığımız sürece kaçınmamız mümkün değildir. Ancak vücudumuzda bulunan ve bu toksinler ile mücadele eden koruyucu elemanlar; başlıcaları süperoksit dismutaz, katalaz, lipit peroksidaz vb.

enzimler sayesinde bu toksinler etkisiz hale dönüştürülür. Bu koruyucu elemanların etkinlikleri kişilerin yaşam ve beslenme şekilleri ile doğrudan ilişkilidir. Stres, dengesiz beslenme, sigara ve alkollü içki tüketimi, olumsuz çevre etkenleri gibi birçok etkene bağlı olarak bu koruyucu elemanlar yetersiz kalır ve vücutta hızlı yaşlanmadan kalp-damar hastalıkları ve kansere varan yelpazede çok çeşitli hasar ve hastalıkların oluşumuna yol açar.

Serbest radikaller ile mücadelede en önemli silah “antioksidanlar”dır. Besinler, gerek vücudumuzdaki bu koruyucu enzimlerin etkinliğini artıracak (katalizör) gerekse doğrudan bu toksinlerin zararlı etkisini giderecek özelliklere sahip kimyasal maddeler, vitamin ve mineraller bakımından en önemli kaynaktır. Dolayısıyla, meyve ve

sebzenin uygun oranda yer aldığı dengeli beslenme son derece önemli bir etkidir. Ancak bitkilerdeki tüm bu antioksidan bileşenlerin serbest radikaller üzerindeki etkileri aynı değildir. Kimi peroksi radikalleri üzerinde etki gösterirken kimi süperoksit radikalleri üzerinde daha yüksek etki göstermekte veya bazıları suda çözünürken, bazıları yağda çözünme özelliğine sahip olmaktadır. Bu bakımdan, antioksidan kullanımında çeşitlilik önemlidir. Mümkün olduğunca farklı kaynaklardan bu tip bileşenleri tüketmek gerekir.

Antioksidan kaynaklı bileşenler arasında “proantosiyanidinler” önemli bir yere sahiptir. Bilimsel çalışmalar bu grup bitki bileşenlerinin özellikle kalp ve damar işlevleri üzerinde yararlı rolünü ortaya koymaktadır.

Üzüm çekirdeği başlıca proantosiyanidin kaynakları arasındadır. İnsanlarda 14 gün süre ile bu tip bileşenler bakımından zengin üzüm içeceği verildiğinde kanı sulandırdığı ve kan akımının hızlandığı gözlenmiştir.

Mürdüm eriği meyvelerinin antioksidan etkili bileşenleri ise daha farklı yapıdadır (kafeik asit türevleri ve antosiyaninler). Dolayısıyla daha farklı bir antioksidan etki profiline sahiptir. Son yayımlanan bilimsel çalışmalarda yüksek kolesterolün kontrolünde yararlı olduğu, kemik erimesini hafifletici etkileri bulunduğu ortaya konmuştur.

Mürdüm eriği meyvelerine rengini veren antosiyaninler de antioksidan etkileri bilinen maddelerdir.

KIRMIZI-SİYAH RENKLİ MEYVELERİN MÜTHİŞ GÜCÜ

İngilizce ‘berry’ olarak adlandırılan meyveler son yıllarda kuvvetli antioksidan etkileri nedeniyle çok popüler hale gelmiştir. Esasında bazılarının birbirinden farklı bitki ailelerinden olmalarına karşılık ortak özellikleri kırmızı ve

mavi-siyah meyveleri bulunmasıdır: Cranberry (kranberi, Amerikan üzümü; *Vaccinium macrocarpon*), bilberry (yaban mersini, *Vaccinium myrtilus*), blueberry (likapa; *Vaccinium corybosum* ve diğer *Vaccinium* türleri), elderberry (mürver; *Sambucus nigra*), raspberry (ahududu; *Rubus idaeus*), blackberry (böğürtlen; *Rubus sanctus*), barberry (karamuk; *Berberis* türleri) gibi. Benzer renk özelliğine sahip diğer bazı meyveler de aynı şekilde antioksidan özelliği bakımından ön plana çıkmaktadır; örneğin nar, vişne, şarap, Goji (ülkemizde de satılmaya başlanan bir Uzak Doğu meyvesi).

Yürütülen bilimsel saha çalışmaları sonucunda, antioksidan meyve ve sebzeler bakımından zengin olan toplumlarda kalp-damar hastalıkları ve kanserlerin daha az görülmesi kırmızı-siyah meyvelere olan ilgiyi artırmıştır.

Artık hemen herkes antioksidanların yaşamımız için önemini farkında. Yaşamımızı tehdit eden birçok hastalığın oluşumunda oksidasyonun önemli rolü bulunduğu bilimsel olarak da ortaya konulmuştur. Dolayısıyla kanserlerin, kalp ve damar hastalıklarının önlenmesi, sağlıklı bir yaşam ve yaşlanmanın geciktirilmesi için antioksidan ağırlıklı beslenme ve antioksidan etkili gıda desteklerinin kullanılması giderek yaygınlaşmaktadır.

DEVAMLILIK KULLANILMALI

Bu meyvelerin antioksidan gücünden yararlanmak için süreklilik önemlidir. Yapılan çalışmalarda, normal ve dengeli bir beslenme programı uygulayan Batılı yetişkin bir kişinin diyetinin, günde birkaç 100 mg ile 1 gr arasında antioksidan etkili polifenol içeriğine sahip olduğu tespit edilmiştir. Diğer bir deyişle, vücudun yararlanabilmesi için yeterli miktarı besinlerle alabilmemiz mümkündür. Ancak bu maddelerin çoğunluğunun vücutta birikmediği ve 4 saat içerisinde idrar yoluyla vücuttan atıldığı belirlenmiştir. O halde sürdürülebilir bir yarar için beslenme programının dikkatli bir şekilde ayarlanması gerekir.

Yaban Mersini

İngilizce Adı: Bilberry

Latince Adı: *Vaccinium myrtillus* L.

Familyası: Ericaceae

Kullanılan Kısım: Yaprakları (Myrtilli Folium)



Bileşimi

Kateşik tanenler (%1-7), mirtillin [gallik asit glikoziti], flavonoidler [hiperozit, kersitrin, izokersitrin, astragalin], kafeik asit türevleri [klorojenik asit], fenolik asitler [salisilik asit, gentsik asit], iridoit monoterpenler [asperulozit, monotropein], kinolizidin alkaloidleri.

Etkisi

Taşıdığı polifenolik bileşenlerin antioksidan etkileri bulunmaktadır. Dolayısıyla kalp-damar hastalıklarında koruyucu olarak ve kan şekerinin düzenlenmesinde önerilmektedir.



Çay: 1-2 çay kaşığı (1 gr) parçalanmış yaprak üzerine kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 10-15 dakika bekletildikten sonra içilir.

Öneriler

Yaban mersini yaprakları kan şekerini düşürücü etkiye sahiptir, kalp ve dolaşım sorunlarında, artrit ve mide sorunlarında yararlı olabilmektedir. Ancak taşıdığı tanenler nedeniyle kullanılan miktara dikkat edilmelidir.

Yaban mersininin daha çok bilinen kısmı meyveleridir. Antosiyanin türevleri bakımından zengin meyveler bilhassa göz problemlerinde yararlı olmaktadır. Göz yorgunluğu, glokom (göz tansiyonu), diyabetik retinopati, gece görüğü gibi göz hastalıklarında önerilmekte, özellikle göz sağlığının ve görüş kuvvetinin korunmasında yararlı olabileceği ileri sürülmektedir.

Uyarılar !

Uzun süreli ve yüksek miktarlarda kullanımları, taşıdıkları kateşik tanenler nedeniyle midede rahatsızlık ve kabızlığa yol açabilir.

ÖNEMLİ BİLGİLER



YABAN MERSİNİ VE GÖZ SAĞLIĞI

Glokom oluşumunda rol oynayan etkenler tam olarak bilinmemekle beraber göz içi basıncının (göz tansiyonu) yükselmesi açısından önemli bir risk oluşturur.

Göz tansiyonunun yüksek olmasına bağlı olarak, göz retinası hücreleri yeterince beslenememekte ve bu durum

hücrelerin yavaş yavaş ölmesine yol açmaktadır. Özellikle en yaygın şekli olan 'birincil açık açılı glokom', tedavi edilmemesi durumunda körlüğe neden olabilir. Bireysel beslenme şekline bağlı olarak katarakt, diyabetik retinopati ve yaşa bağlı makular dejenerasyon gibi göz hastalıklarının önemli ölçüde geciktirilmesi ve hatta önlenmesi mümkün olabilmesine karşılık, glokomu önleyecek bir beslenme şekli henüz bilinmemektedir.

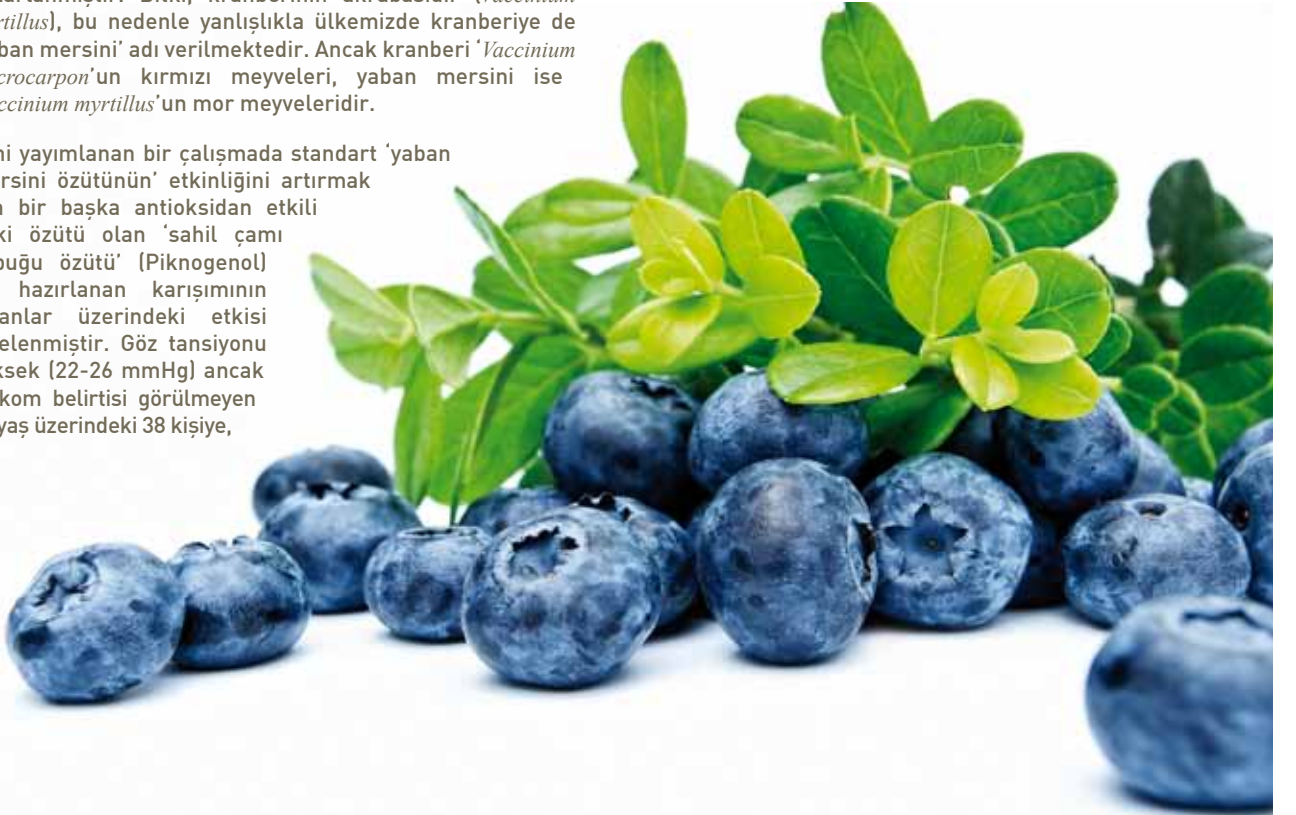
Glokom gelişiminin önlenmesine yönelik başlıca öneriler arasında, gözlerdeki kan akımının düzenlenmesine, dolayısıyla göz hücrelerinin canlılığının korunmasına yönelik 'antioksidan' uygulamaları dikkat çekmektedir.

Lutein gibi antioksidan karotenoitler bu amaçla en yaygın tercih edilen doğal bileşiklerdir. Diğer önerilen antioksidan seçenekleri arasında antosiyanin taşıyan bazı meyveler de önemli yer tutar. Örneğin, 'yaban mersini' ya da İngilizce popüler adı ile 'bilberry' meyveleri. Yaban mersini, İkinci Dünya Savaşı sırasında İngiliz pilotların gece bombalama uçuşları sırasında görüşlerini artırmak için 'bilberry' yedikleri anekdotu ile gözü kuvvetlendirmek üzere pazarlanmıştır. Bitki, kranberinin akrabasıdır (*Vaccinium myrtillus*), bu nedenle yanlışlıkla ülkemizde kranberiyeye de 'yaban mersini' adı verilmektedir. Ancak kranberi '*Vaccinium macrocarpon*'un kırmızı meyveleri, yaban mersini ise '*Vaccinium myrtillus*'un mor meyveleridir.

Yeni yayımlanan bir çalışmada standart 'yaban mersini özütünün' etkinliğini artırmak için bir başka antioksidan etkili bitki özütü olan 'sahil çamı kabuğu özütü' (Piknogenol) ile hazırlanan karışımının insanlar üzerindeki etkisi incelenmiştir. Göz tansiyonu yüksek (22-26 mmHg) ancak glokom belirtisi görülmeyen 45 yaş üzerindeki 38 kişiye,

hazırlanan ürün (Mirtogenol) 6 ay süreyle verilmiştir. Süre sonunda deneklerin göz tansiyonları ölçüldüğünde Mirtogenol verilen gruptaki 20 denekten 19'unda göz tansiyonunun belirgin bir şekilde düşmesine karşılık, ilaç verilmeyen gruptaki 18 denekten sadece birinde düşme tespit edilmiştir.

Göz tansiyonunun glokom riskini artırıcı önemli bir etken olduğunu göz önüne alırsak çalışmanın sonuçları dikkat çekicidir. Şüphesiz daha fazla denek üzerinde ve daha kapsamlı çalışmalara ihtiyaç vardır. Yine de göz sağlığımızın korunması amacıyla arada bir yaban mersini kürü uygulamak yararlı olabilir. Şüphesiz sadece göz sağlığı açısından düşünmemek gerekir. Antioksidanların günümüzde deneysel olarak ortaya konulan yararları göz önüne alındığında, günümüzün popüler 'kırmızı antioksidan meyve' çeşitleri arasında en önemlilerinden biri olması nedeniyle kalp ve damar sağlığının korunmasından bağışıklık sistemine kadar birçok fonksiyonun desteklenmesinde yararlı olabilir.



Yasemin

Çiçeği

İngilizce Adı: Common Jasmine

Latince Adı: *Jasminum officinale* L.

Familyası: Oleaceae

Kullanılan Kısmı: Çiçek tomurcukları (Jasminum flos)



Bileşimi

Uçucu yağ.

Etkisi

Yasemin çiçeklerinin, Çin ve ayurvedik tedavi sistemlerinde karaciğer ve mide rahatsızlıklarında, baş, diş ve adet dönemi ağrılarında kullanıldığı bildirilmektedir. Batı tababetinde ise



Çay: Aroma vermek için çay karışımları içerisine ilave edilir.

hoş kokusu nedeniyle çay formülasyonlarına aroma vermek için ilave edilmektedir.

Öneriler

Yasemin çiçeği uçucu yağ taşır. Uçucu yağ özellikle parfümeri endüstrisinde kullanılır. En önemlisi de, çiçeklerinden hazırlanan çay, göğüs yumuşatıcı ve sinirleri yatıştırıcı olarak kullanılır. Bunun yanı sıra, çiçekler; koku vermek için çaya katılmaktadır.

Uyarılar !

Herhangi bir olumsuz durum bildirilmemiştir.

Zencefil

İngilizce Adı: Ginger

Latince Adı: *Zingiber officinale* Roscoe

Familyası: Zingiberaceae

Kullanılan Kısım: Rizomları (kök sap) (*Zingiberis rhizoma*)





Bileşimi

Oleorezin (%4-10) [başlıcası gingeroller ve türevi şogaoller], uçucu yağ (%1.0-3.3) [başlıcası beta-bisabolen, zingiberen vd. seskiterpenler], karbonhidratlar (%40-60) [başlıcası nişasta], protein ve amino asitler (%9-10).

Etkisi

Taşıt tutması, hamilelikte sabah bulantıları ve kemoterapi gören hastalarda, ilacın yol açtığı bulantı ve ameliyat sonrası anestezinin neden olduğu bulantının bastırılmasında yararlanılmaktadır. Bulantıyı önleyici etkisini doğrudan mide üzerinde göstermekte, merkezi sinir sistemi üzerinde herhangi bir yatıştırıcı özelliği bulunmamaktadır.

Uyarılar

Hamilelerde zencefil miktarı günlük 1.5 gramın üzerine çıkarılmamalıdır. Safra salgılanmasını artırdığından, safra kesesi çıkarılması olan kişilerde (kolesistektomi) zencefil kullanılması arka-bel hizasında ağrılara yol açabilir (sızı dışında bir risk bulunmamaktadır). Safra taşı şikayeti olan kişilerde safra akışının artması nedeniyle taşın hareket ederek safra kanalını tıkama riski bulunuyorsa zencefil kullanılması önerilmemektedir.



Çay: Şikayetin derecesine göre 0.25 - 1 gram zencefil çayı üzerine bir fincan taze kaynatılmış sıcak su ilave edilerek 20 dakika bekletildikten sonra içilir. Taşıt tutması şikayetlerinin giderilmesinde seyahatin süresine göre 3-4 saat aralıklar ile birer fincan içilebilir.

Safra artırıcı etkisi nedeniyle yemek sonrası uygun miktarlarda kullanıldığında yağlı besinlerin sindirimine yardımcı olur.

Kemik romatizması (osteoartrit) hastalarında yangıya bağlı şikayetlerin hafifletilmesinde yararlı olabilir.

Öneriler

Zencefilin sağlık için yararları çok sayıda bilimsel çalışma ile ortaya konulmuştur. Safra salgısını artırması nedeniyle bilhassa yağlı yemeklerden sonra sindirime yardımcı olmakta, sancıyı gidermektedir. Yangı giderici etkisi nedeniyle artrit gibi yangılı hastalıklarda şikayetlerin hafifletilmesinde yararlanılmaktadır. Bilhassa hamilelik bulantıları ve taşıt tutmasında kullanılmaktadır. Limon ve ballı çayı soğuk algınlığında, boğaz ağrısında ve öksürüklerde etkilidir.

ÖNEMLİ BİLGİLER

ZENCEFİLİN DAMAR SAĞLIĞI ÜZERİNDE ETKİLERİ VAR

Yüksek kolesterol taşıyan diyetle beslenen farelerde, diyetine zencefil katılan grupta yüksek kolesterol, ateroskleroz ve diğer damar hastalıkları gelişimi riskinin zencefil katılmayan kontrol grubu hayvanlara göre çok daha azaldığı, etkinin kolesterol ilacı verilen grup kadar belirgin olduğu tespit edilmiştir.

Yapılan çalışmalarda kan pıhtılaşmasını engelleyen ilaçlarla herhangi bir olumsuz etkileşme tespit edilmemiştir. 12 sağlıklı gönüllüye bir hafta süreyle pıhtılaşma engelleyici ilaç ile birlikte 400 mg (günde 3 eşit miktara bölünmüş halde) zencefil verilmesi ile kanın pıhtılaşma özelliklerinde tehlike yaratabilecek herhangi bir artış gözlenmemiştir. Yapılan bir diğer çalışmada ise, günde 1 gram zencefil ile birlikte bazı tansiyon ilaçlarının verilmesinin daha iyi bir etki sağlayabileceği önerilmektedir.

Uzun süren otobüs, uçak gibi seyahatlerde çoğumuzu rahatsız eden hususlardan biri de uzun süreli hareketsiz kalmaya bağlı bacaklardaki şişme; bilimsel adıyla 'venöz trombo-embolizm'dir. Hatta bu durum 1980'lerin sonlarında uçaklardaki ekonomi sınıfının dar koltuk aralarına izafeten 'ekonomi sınıfı sendromu' olarak adlandırılmıştır. Uçakta basıncın düşmesi ve uzun süre hareketsiz kalmaya bağlı olarak, kanın yapısında bazı değişiklikler meydana geldiği

tespit edilmiştir. Özellikle pıhtılaşma riskinin artmasına bağlı olarak da 'derin ven trombozu' riski söz konusu olabilmektedir. Bir çalışmada derin ven trombozu vakalarının yüzde 66'sının 4 saati aşan uçuşlarda meydana geldiği ortaya konmuştur. Yapılan ön çalışmalarda zencefil ile piknogenol (sahil çamı kabuklarından elde edilen kuvvetli bir antioksidan) karışımı bir tescilli formülasyonun derin ven trombozu riskini önemli ölçüde azaltabildiği gösterilmiştir. Karışımdaki her iki bileşenin de kanın pıhtılaşmasını önleyici ve ödem giderici etkilerine bağlı olarak yararlı olması mümkündür.

KANSER TEDAVİSİNDE YARARLI

Birkaç yıl kadar önce hayvanlar üzerinde yapılan iki çalışmanın sonucu, basında epey ilgi çekmişti. İnternette de 'zencefil' ve 'kanser' anahtar kelimeleri ile yapılan aramalarda oldukça fazla sayıda başlık ortaya çıkıyor. Hemen hepsi aynı çalışmaları referans göstererek zencefilin kansere iyi geldiğini bildiriyor. Ancak bu çalışmalara bakıp da zencefilin insanlarda da doğrudan kanser tedavisinde etkili olacağını söylemek mümkün değildir. Hindistan'da kolon kanseri vakalarının az olmasını bu ülkede zencefilin çok kullanılması ile ilişkilendiren bir çalışmada, ağız yoluyla 4 ay boyunca zencefil ekstresi verilen deney hayvanlarında bir kolon kanseri modeli üzerinde belirgin etki gözlenmiştir. Çalışma sonucunda zencefilin kolon kanseri üzerinde önleyici etkisi bulunabileceği vurgulanmıştır. Ancak bu sadece bir ön bulgudur.

Bir başka çalışmada ise;

Zencefilin içerisindeki bir bileşenin (6-gingerol) farelerde doğrudan uygulandığı tümör hücrelerinin kan ile beslenmesini engellediği ve dolayısıyla tümörün ölmesini sağladığı gözlenmiştir.

Bu aşamada böyle bir uygulama klinik olarak mümkün değildir. Kanser tedavisi için üzerinde durulan bileşik '6-gingerol' maddesinin özellikle kuvvetli antioksidan ve iltihap giderici etkileri tespit edilmiştir. Zaten COX-2 inhibitörlerinin kolon kanserlerinde önleyici etkisi üzerinde durulduğu için, bu da yukarıdaki çalışmayı destekleyen bir bulgudur.

SADECE BİR BAHARAT DEĞİL

Zencefil, dünya sağlık yetkili kurumları tarafından genellikle güvenilir olarak nitelendiriliyor. Ancak her zaman olduğu gibi kullanılacak miktarın abartılmaması gerekir. Yüksek miktarlarda kullanılması durumunda mide ekşimesi, günlük 6 gr'nin üzerinde ise midede tahriş oluşturabileceği konusunda uyarılıyor. Yine fazla kullanılması halinde ciltte döküntüler, kalp ritim bozuklukları, sinir sistemi üzerinde depresif etki görülebiliyor. Diğer taraftan, önerilen dozlarda uygulandığında kişilerin kullandığı diğer ilaçlar ile herhangi bir etkileşme bildirilmemiştir. Sonuç olarak, zencefilin sadece bir baharat olarak değil, bir deva olarak da sağlığımız üzerinde önemli yararları bulunduğu dair, halk arasında önerilen kullanım alanlarından önemli bir kısmını destekleyen bilimsel verilerin sağlandığını görüyoruz. Ancak bir baharat olarak yemeklerimizde kullanmamıza rağmen miktarı abartmamak, kullanılacak miktarın artması durumunda bazı risklerin ortaya çıkabileceğini unutmamak gerekir.

Zencefil, doğudan batıya tüm medeniyetlerin yüzlerce yıldır çeşitli amaçlarla tedavide kullandığı bir bitkidir. Son 10-15 yılda yapılan bilimsel çalışmalarla zencefilin bu etkilerinin bir kısmı değerlendirilmeye çalışılmıştır. Bulantı ve kusma şikayetleri üzerinde etkisinin yanı sıra, kolesterol düşürücü, iritabl bağırsak sendromu şikayetlerini hafifletici, iltihap ve ağrı giderici özelliği; bunların dışında mide ülseri tedavisinde, mikrobiyal enfeksiyonlarda, kalp-damar hastalıklarında ve kanser tedavisinde dikkati çeken olumlu etkileri bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Bunun yanı sıra, yapılan çalışmalarda zencefilin iltihap giderici özelliği bulunduğu ortaya konulmasına karşılık, yemeğin içerisine zencefil ilave ederek onun etkili olmasını beklemek pek akılcı bir yaklaşım olmaz. Çünkü bu etkisinden özellikle uçucu bileşenleri (gingeroller) sorumlu olduğundan, pişirildiğinde etkinliği büyük ölçüde kaybolacaktır. Ayrıca, artrit gibi dejeneratif iltihaplı hastalıkların tedavisinde hiçbir ilaç birkaç doz uygulamayla etkili olamaz, yani bu durum tedavi kavramına aykırıdır.

İLTİHAP GİDERİCİ ÖZELLİKTE

Zencefilin osteoartrit ağrılarının giderilmesinde etkinliği, insanlar üzerinde yürütülen klinik çalışmalarla da ortaya konmuştur.

Ancak etkili olan ilaç, iki farklı zencefil türünün belirli oranlarda karıştırılmasıyla elde edilmiştir. 261 osteoartrit hastası üzerinde yürütülen bilimsel nitelikte bu çalışmada 6 haftalık uygulama sonucunda yapılan değerlendirmelerde boş ilaç verilen gruba göre, şikayetlerde belirgin bir azalma gözlenmiştir. Diğer taraftan zencefilin tek başına verildiği bazı klinik çalışmalarda artrit üzerinde belirgin bir etki gözlenmemiştir. Bu durum sonuçların değerlendirilmesinde bir karmaşıklığa yol açmaktadır.

Son olarak 2007 tarihli bir deneysel çalışmada zencefilin iltihaba yol açan bazı etkenler (COX-2 ve PGE-2) üzerinde etkili olduğu bildiriliyor. Yani zencefilin iltihap giderici etkinliği bulunduğu bir gerçektir. Etki şekli de deneysel olarak ortaya konulduğuna göre, artrit gibi durumlarda etkili olup olmadığının daha iyi anlaşılabilmesi için uzun süreli uygulamaların yapıldığı çalışmalara ihtiyaç vardır. Zencefilin iltihap giderici etkisi bulunmasını yanı sıra diğer iltihap giderici ilaçlar gibi midede hasara yol açmaması da bir avantajdır. Hatta deney hayvanlarında mide ülserlerini önleyici etkisi de bulunmuştur.

KAN ŞEKERİNİ ETKİLİYOR

Zencefilin, insanlarda hastalık yapan çeşitli bakteriler ve mayalar üzerinde etkileri bulunduğu gösterilmiştir. Etkili bulunduğu mikroorganizmalar içerisinde dikkati çeken, başlıca ülser etkenlerinden biri olan "Helicobacteri pylori"dir. Özellikle uçucu bileşenlerinin (gingeroller) çeşitli helikobakteri tipleri üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir. Ancak zencefilin kaynatılması ile bu etkiler önemli ölçüde kaybolmuştur.

Ayrıca, zencefil üzerinde yapılan hayvan deneylerinde diyabetik yapılmış farelerde kan şekeri seviyesinin düştüğü gözlenmiştir. Hayvanların şekerli gıdasına bir miktar zencefil ilave edildiğinde kan şekeri seviyesinin fazla oynamadığı ve yükselmediği tespit edilmiştir. Tabii bu, deney hayvanlarında yapılmış bir deneydir. Ancak şeker hastalarının zencefil kullanırken kan şekeri seviyesini (kullanılan miktara bağlı) kontrol etmeleri daha yararlı olacaktır. Bir çalışmada zencefilin etkisini, şekeri glukozaya dönüştüren enzimi baskılayarak gösterdiği (alfa glukozidaz enzimi inhibitörü), dolayısıyla kan şekerinde tehlike yaratacak seviyede ani bir düşme sağlamayacağı bilgisi yer almaktadır.

Zerdeçal

İngilizce Adı: Turmeric

Latince Adı: *Curcuma domestica* Valetton

(= *Curcuma longa* L., = *Curcuma aromatica* Salisbury)

Familyası: Zingiberaceae

Kullanılan Kısmı: Rizomları (*Curcuma* rhizome)



Bileşimi

Uçucu yağ (%3-5) [alfa ve beta-tumeron (aromasını veren bileşenler), artumeron, zingiberen, kurkumol]; kurkuminoitler (%3-5) [kurkumin, dimetoksi kurkumin]; 1.5-diaril-penta-1.4-dien-3-on türevleri; nişasta (%30-40).

Etkisi

Karaciğer hasarını önleyici (antihepatotoksik), antioksidan, kan lipit seviyesini koruyucu (antihiperlipidemik), yangı giderici, tümör önleyici ve antimikrobiyel etkileri deneysel çalışmalar ile ortaya konulmuştur.

Son yıllarda gerek deneysel ve gerekse klinik çalışmalar zerdeçal içerisindeki temel bileşenlerden kurkuminoitlerin kanserlerin önlenmesi ve tedavisinde etkili olabildiğini ortaya koymaktadır.

Uyarılar ⚠

Önerilen miktarlarda kullanıldığında herhangi bir risk bildirilmemiştir. Bitkinin safra artırıcı etkisi nedeniyle safra taşı olan kişilerde, büyük taşların hareket ederek kanalı tıkaması söz konusu olabileceğinden dikkatli olunmalıdır. Hamilelikte rahim hareketlerini artırabileceği için kullanılması önerilmemektedir.



Çay: Kapaklı bir cezvede kaynamakta olan su içerisine ufak parçalara parçalanmış 0.5-1 gram zerdeçal ilave edilerek kapağı kapatılır ve 5 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek içilir. Bu şekilde hazırlanan çay, öğün aralarında günde 2-3 defa içilir.

Mide ve bağırsak sisteminde: Safra akışını artırıcı etkisi nedeniyle yağlı gıdaların sindirilmesine yardımcı olur, iştahı artırır.

Öneriler

Zerdeçal ve bilhassa temel bileşenlerinden olan kurkuminoitler son yıllarda çok sayıda bilimsel araştırmanın konusu olmuştur. Bilhassa çeşitli tip kanserlerin önlenmesi ve tedavisinde gerek çayı, gerekse diğer formüllerinin kullanılması önerilmektedir. Amerikan Sağlık Dairesi tarafından çok sayıda klinik çalışma programı yürütülmektedir. Yangı giderici, kan sulandırıcı, antioksidan etkileri nedeniyle artritler, Alzheimer hastalığı gibi önemli sağlık sorunlarında yararlanılmaktadır.

ÖNEMLİ BİLGİLER



ZERDEÇAL KANSERİ ÖNLÜYOR VE TEDAVİ EDİYOR MU?

Zerdeçal ya da bilimsel adı ile “*Curcuma longa*” son yıllarda en çok dikkati çeken ve baharat olarak yararlandığımız bitkilerden biridir. Yapılan deneysel çalışmalarda içerisinde bulunan bileşenlerden “kurkuminoitler”in etkileri üzerinde duruluyor. Özellikle bu bileşikler arasında ikisinin (dezmetoksi kurkumin ve bisdezmetoksikurkumin) başlı başına birer sağlık savaşçısı olduğu bildiriliyor. Bu bilimsel bulguları değerlendiren bazı yorumlarda ise;

Zerdeçalın kanserden korunma ve tedavisinde yararlı olacağı ileri sürülüyor.

Pankreas kanseri en ölümcül kanserlerin başında geliyor. Teşhis konan hastaların büyük çoğunluğunda ilaç tedavisinin sınırlı bir yararı olabiliyor.

Bu nedenle, tedavide daha fazla etkili olabilecek ilaçların keşfedilebilmesi için araştırmalar hızla sürdürülüyor. Yapılan çalışmalarda, pankreas kanseri hastalarının vücudunda nükleer faktör-kappa B adı verilen bir mediyatörün etkinleştiği dikkati çekiyor. Bu bakımdan bu madde üzerinde baskılayıcı etkisi olabilecek ilaçların hastalık tedavisinde yararlı olabileceği düşünülmektedir. Deney hayvanları üzerinde yürütülen ön çalışmalarda kurkumin türevlerinin kanserli kısmın ilerlemesini engellediği ve nükleer faktör-kappa B'nin etkili hale gelmesini baskıladığı tespit edilmiştir.

Peki bu durum, insanlarda ne derecede etkili olabilir?

İnsanlarda yürütülen ön klinik denemelerde, kurkuminoitlerin günlük 8 grama kadar miktarlarda uygulandığında herhangi bir beklenmeyen etkiye yol açmadığı, ancak ağız yoluyla uygulandığında vücutta emiliminin düşük olduğu tespit edilmiştir. Ağız yoluyla uygulandığında ne derecede etkili olabileceğini belirlemek amacıyla, ilerlemiş pankreas kanseri hastaları üzerinde insan klinik denemeleri yürütülmüştür.

ABD, Teksas Üniversitesi, M.D. Anderson Cancer Center'da gerçekleştirilen açık etiketli bir klinik çalışmada, yaşları 43 ile 77 arasında pankreas kanseri teşhisi konmuş 25 (13 erkek ve 12 kadın) denek kullanılmıştır. Uygulamada sonuçları değerlendirmek amacıyla gönüllülerin kurkuminoit ilacı uygulanmadan önceki başlangıç sitokin seviyeleri ölçülmüş; her hastaya günde toplam 8 gram kurkuminoit karışımı içeren kapsül verilmiştir. Her kapsül içeriği 1 gr kurkuminoit karışımı (900 mg kurkumin, 80 mg dezmetilokurkumin ve 20 mg bisdezmetsikurkumin) bulunacak şekilde ayarlanmış; uygulama süresince kemoterapi veya radyoterapi uygulanmasına izin verilmemiş, ancak destekleyici bakım yapılması serbest bırakılmıştır.

Uygulamanın sonuçlarını takip etmek amacıyla, hastalarda fiziksel muayenenin yanı sıra, 4 ve 8'inci haftalarda alınan kan örneklerinde bazı maddelerin kandaki derişimlerdeki değişimler incelenmiştir. İlgilenenler için incelenen değerler: Sitokin derişimleri (interlökin -4, -6, -10 ve interlökin-1 reseptör antagonisti), karsinoembriyjenik antijen derişimi ve periferik kan mononükleer hücre ekspresyonudur (nükleer faktör-kappa B ve COX-2).

Yapılan ölçümlerde kurkuminin kan seviyelerinin düşük olduğu, dolayısıyla kurkuminin vücuda yeterince emilemediği gözlenmiştir. Ancak, iki hastanın kurkumin tedavisine olumlu cevap verdiği, birinde pankreas kanserinin 18 ay ilerlemeden kaldığı, diğerinde ise tümörün ilerlemesinde yüzde 73 gerilemenin yanı sıra kan serumunda sitokin seviyelerinde belirgin artış gözlenmiştir. Sonuç olarak, zerdeçalın etkili bileşenleri olan kurkuminoitlerin insanlarda 18 ay süre ile günlük 8 grama kadar dozlarda uygulandığında herhangi bir tahammülsüzlük sorunu ile karşılaşmadığı ve bazı pankreas kanseri hastalarında olumlu sonuçlar alınabildiği görülmektedir. Ancak kurkuminoitlerin ağız yoluyla kullanıldığında karşılaşılan emilim sorunu, ilacın muhtemelen tam olarak etkinliğini ortaya koymasını engellemektedir. Bu bakımdan damara doğrudan verilerek daha yüksek kan konsantrasyonu sağlanabilmesi durumunda pankreas kanseri üzerinde daha etkili olabileceği düşünülmektedir.

ZERDEÇAL YÜKSEK KOLESTEROL HASTALARINDA ÇOK ETKİLİ

Yapılan deneysel çalışmalarda zerdeçalın kötü kolesterolü (LDL) ve total kolesterol seviyelerini düşürdüğü bildirilmektedir.

Yeni yayımlanan bir çalışmada 2 hafta süre ile yüksek yağ içeriğine sahip besin verilen deney hayvanlarında diyetine kurkumin karışımı ilave edilmiş olan grubun lipid ve kolesterol miktarında belirgin bir şekilde düşüş gözlenmiştir. Bu etkisini muhtemelen yağ asidinin metabolizmasını etkileyerek göstermektedir. Nitekim deney hayvanlarında yağ dokusu ağırlığında belirgin bir azalma tespit edilmiştir. Ancak henüz bu bulguları destekleyecek yeterli sayıda ve nitelikte klinik çalışma bulunmamaktadır. 1992 tarihli bir çalışmada sağlıklı 10 gönüllüye 7 gün boyunca kurkumin verilmesi ile (0.5 gr) total serum kolesterol seviyesinde yüzde 12 azalmaya karşılık, iyi huylu kolesterol (HDL) seviyesinde yüzde 30 artış sağlanmıştır. Daha yeni bir çalışmada ise aterosklerozlu hastalara zerdeçalın alkollü özütünün 28 gün süre ile verilmesi ile kötü kolesterolde (LDL) azalma ve HDL'de artış sağlandığı bildirilmektedir. Sonuç olarak, zerdeçalın yüksek kolesterolün düşürülmesinde yararlı olabileceği düşünülebilir.

İNDEKS (İNGİLİZCE)

A

Acai berry 12,
Alder buckthorn 34,
Anise 22,
Antiaging 62,

B

Barberry 151,
Basil 46,
Berry 151,
Bilberry 151, 152, 155,
Birch 66,
Black tea 132,
Blackberry 36, 151,
Blackpepper 74,
Blueberry 151,

C

Cape gooseberry 18,
Caraway 48,
Cardamom 72,
Ceylon Cinnamon 140,
Chamomile 98,
Chicory 64,
Clove 78,
Common Jasmine 156,
Coriander 86,
Cranberry 151,

D

Damask plum 108,
Damson plum tree 108,
Dill 40,
Dog Rose 88,

E

Echinacea 42,
Elderberry 110, 151,
English Lavender 92,
Eucalyptus 118,
European elder 110,

F

Fennel 120,

G

Ginger 158,
Ginkgo 50,
Ginseng 54,
Goji berry 60,
Grape 148,
Green tea 132,

H

Hibiscus 30,

J

Juniper 24,

L

Lavender 92,
Lemon Balm 102,
Lemon Verbana 103,
Licorice 104,
Linden 68,

M

Marigold 26,
Maté 96,
Melissa 102,

N

Nettle 70,
Night jessamine 103,

P

Peppermint 144,
Physalis 18,
Pomegranate 114,

Q

Quince 28,

R

Raspberry 151,
Red bush tea 124,
Red Sorrel 30,
Rooibos 124,
Rose hip 88
Roselle 30,

S

Sage 14,
Saw palmetto 165,
Senna 130,
Sour tea 32
St. John's wort 126, 128, 129,
Stinging 70,

T

Turmeric 162,

V

Valerian 82, 84,
Vervain 106,

W

Wolfberry 60, 62,

Y

Yarrow 38,
Yerba mate 96,

İNDEKS (LATİNCE)

A

Achillea millefolium 38,
Physalis peruviana 21,
Aloysia citriodora 9,

Aloysia triphylla 103,
Anethi fructus 40,
Anethum graveolens 40,
Anisi fructus 22,
Anthemis 10,
Apiaceae 22, 40, 48, 86, 120,
Aquifoliaceae 96,
Araliaceae 54,
Arecaceae 12,
Aristolochia fangchi 9,
Aristolochia mandchurenensis 9,
Aspalathus linearis 124,
Asteraceae 26, 38, 42, 64, 98, 99,

B

Bellis 10,
Berberis 151,
Betula pendula 66,
Betula pubescens 66,
Betulaceae 66,
Betulae folium 66,

C

Calendula officinalis 26,
Calendulae herba 26,
Camellia sinensis 3, 132, 137,
Caprifoliaceae 110,
Cardamomi fructus 72,
Carum carvi 48,
Carvi fructus 48,
Caryophylli flos 78,
Cassia acutifolia 130,
Cassia angustifolia 130,
Cassia senna 130,
Cestrum nocturnum 9, 103,
Chamaemelum nobile 9,
Chamomilla flos 98,
Chrysanthemum 10,
Cichorii herba 64,
Cichorii radix 64,
Cichorium intybus 64,
Cinnamomum cortex 140,
Cinnamomum verum 140,
Cinnamomum zeylanicum 140,
Clostridium difficile 143,
Clusiaceae 124,
Coriandri fructus 86,
Coriandrum sativum 86,
Cupressaceae 24,
Curcuma aromatica 162,
Curcuma domestica 162,
Curcuma longa 162, 164,
Curcuma rhizome 162,
Cyclotrichium niveum 7,
Cydonia oblongata 28,
Cynospati fructus 88,

D

Digitalis purpurea 6,

E

Echinacea 45,
Echinacea angustifolia 42, 43, 45,

Echinacea pallida 42, 43,45
Echinacea purpurea 42,43,45
Eleteria cardamomum 72,
Eleuterococcus senticosus 59,
Ericaceae 152,
Eucalypti folium 118,
Eucalyptus globulus 118,
Eugenia caryophyllata 78,
Euterpe oleracea 12,

F

Fabaceae 104, 124, 130,
Foeniculi fructus 120,
Foeniculum vulgare 120,
Frangula alnus 34,
Frangulae cortex 34,

G

Ginkgo biloba 50, 52,
Ginkgo folium 50,
Ginkgoaceae 50,
Ginseng radix 54,
Glycyrrhiza glabra 104,
Granati fructuum cortex 114,

H

Helicobacter pylori 161
Hibisci flos 30,
Hibiscus 31,32,
Hibiscus rosa-chinensis 31,
Hibiscus sabdariffa 30, 32,
Humulus lupulus 85,
Hypericum perforatum 126, 129,

I

Ilex paraguariensis 96,

J

Jambosa caryophyllus 78,
Jasminum flos 156,
Jasminum officinale 156,
Juniperi fructus 24,
Juniperus communis 24,

L

Lamiaceae 14,46,92,102,144,
Lauraceae 140,
Lavandula angustifolia 92,
Lavandula cariensis 93,
Lavandula stoechas 93,
Lavandulae flos 92,
Lippia citriodora 103,
Lippia triphylla 103,
Liquiritiae radix 104,
Lycium barbatum 60,62,
Lycium chinense 60,

M

Macrocarpum 86,
Malvaceae 30,
Mandragora officinarum 59,

Mate folium 96,
Matricaria 10,
Matricaria chamomilla 98,
Matricaria recutita 9, 98, 99, 100,
Melissa officinalis 9, 102, 103,
Melissae folium 102,
Mentha 7,
Mentha aquatica 7,146,
Mentha longifolia 7,
Mentha pulegium 7,
Mentha spicata 7,
Mentha x piperita 7, 144, 146
Microcarpum 86,
Micromeria fruticosa 7,
Millefolii herba/flos 38,
Myrtaceae 78, 118,
Myrtilli folium 152,

N

Nepeta cataria 7,

O

Ocimum basilicum 46,
Oleaceae 156,

P

P. angustifolia 20,
P. minima 20,
Panax 59,
Panax ginseng 54,58,
Panax quinquefolius 58,
Passiflora incarnate 85,
Physalis 20,
Physalis edulis 18,
Physalis peruvianum 19,20,
Pimpinella anisum 22,
Piper nigri immaturi fructus 74,
Piper nigrum 74,
Piperaceae 74,
Prunus domestica 108,
Punica granatum 114,
Punicaceae 114,

R

Rauwolfia 59,
Rhamnaceae 34,
Rhamnus frangula 34,
Rosa canina 88,
Rosaceae 28, 36, 88, 108,
Rosae pseudofructus cum fructibus 88,
Rubi fruticosi folium 36,
Rubi sancti folium 36,
Rubus caesius 36,
Rubus fruticosus 36,
Rubus ideus 151,
Rubus sanctus 36, 151,

S

Salvia officinalis 14, 15, 17,
Salvia triloba 15,17,

Salviae folium 14,
Sambucus nigra 110, 151,
Senecio 10, 99,
Sennae folium 130,
Solanaceae 18, 20,62,63,103,
Staphylococcus aureus 81,
Stephania tetrandra 9,
Szygium aromaticum 78,

T

Tanacetum 10,
Taraxacum officinale 3,
Taxus brevifolia 7,
Theaceae 132,
Theae folium 132,
Tilia cordata 68,
Tilia platyphyllos 68,
Tiliae flos 68,
Tripleurospermum, 10,

U

Urtica dioica 70,
Urticaceae 70,
Urticae folium 70,

V

Vaccinium 151,
Vaccinium corybosum 151,
Vaccinium macrocarpon 151,155,
Vaccinium myrtillos 151,155,
Valeriana officinalis 82, 84, 85,
Valerianaceae 82,
Valerianae radix 82,
Verbena citriodora 103,
Verbena officinalis 9, 106,
Verbenaceae 103,106,
Verbenae herba 106,
Vitaceae 148,
Vitis vinifera 148,

W

Withania somnifera 59,

Z

Zingiber officinale 158,
Zingiberaceae 72, 158, 162,
Zingiberis rhizoma 158,
Ziziphora clinopodioides 7,

Kaynakça

Baytop T, 1994: Türkçe Bitki Adları Sözlüğü. Türk Dil Kurumu Yayınları No. 578, Ankara.

Baytop T, 1999: Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi; Geçmişte ve Bugün. Nobel Yayınevi, İstanbul.

Besbelli N, Yalçınlar O, Yeşilada E, 1989: Çocuk Zehirlenmeleri Konusunda Yapılan Başvuruların Değerlendirilmesi. Yeni Tıp Dergisi 6, 126-137.

Blumenthal M, 2004: The ABC Clinical Guide to Herbs. The American Botanical Council, Austin.

Blumenthal M, Busse W, Goldber A, et al., 1998: The Complete German Commission E Monographs; Therapeutic Guide to Herbal Medicines. The American Botanical Council, Texas.

Carl W, Emrich L, 1991: Management of oral mucositis during local radiation and systemic chemotherapy, a study of 98b patients. J.Prosthet.Dent. 66, 361-9.

Dulloo A, Duret C, Rohrer D, et al., 1999: Efficacy of a green tea extract rich in catechin polyphenols and caffeine in increasing 24-h energy expenditure and fat oxidation in humans. Am. J. Clin. Nutr. 70, 1040-5.

Heber D, Blackburn G, Go V, 1999: Nutritional Oncology, San Diego, CA, Academic Press, p.349-51.

Imai K, Nakachi K, 1995: Cross sectional study of effects of drinking green tea on cardiovascular and liver diseases. BMJ 310, 693-6.

Leenen R, Roodenburg A, Tijburg I, et al., 2000: A single dose of tea with or without milk increases plasma antioxidant activity in humans. Eur. J. Clin. Nutr. 54, 87-92.

Morton, J., 1987. Cape Gooseberry. p. 430-434. In: Fruits of warm climates.

Orhan Deliorman D, Hartevioğlu A, Küpeli E, Yeşilada E, 2007: In vivo anti-inflammatory and antinociceptive activity of the crude extract and fractions from Rosa canina L. fruits. J. Ethnopharmacol. 112, 394-400.

Saller R, Beschorner M, Hellebrecht D., ve ark., 1990: Dose dependency of symptomatic relief of complaints by chamomile

steam inhalation in patients with common cold. Eur.J. Pharmacol.183-728-9.

Scaglione F, et al., 1990: Immunomodulatory effects of two extracts of Panax ginseng C.A. Meyer. Drugs Exp. Clin. Res. 16, 537-46.

Sotaniemi E, Haapakoski E, Rautio A, 1995: Ginseng therapy in non-insulin dependent diabetic patients. Diabetes Care 18, 1373-5.

Utsunomiya T, Kobayashi M, Pollard RB, Suzuki F, 1997: Glycyrrhizin, an active component of licorice roots, reduces morbidity and mortality of mice infected with lethal doses of influenza virus. Antimicrob. Agents Chemother. 41, 551-6.

Ünal Özer D, Çelik E, Kırmızıbekmez H, Yeşilada E, Erol D, 2008: Influence of preparation style and mug quality on the heavy metal and trace elements concentration in Herbal Tea products. International Conference on 6th Aegean Analytical Chemistry Days. Book of Abstracts. 9-12 October 2008, Denizli-Turkey. Book of Abstracts p.340.

Viola H, Wasowski C, Levi de Stein M, ve ark., 1995: Apigenin, a component of Matricaria recutita flowers, is a central benzodiazepin receptors-ligand with anxiolytic effects. Planta Med. 61, 213-6.

Weiss RF, Fintelmann V, 2000. Herbal Medicine. 2. genişletilmiş baskı. Thieme, Stuttgart.

World Health Organization, 1999: WHO Monographs on Selected Medicinal Plants. Vol.1. Cenevre, İsviçre.

Bitkiler sadece hastalıkların tedavisinde kullanılmaz. Hastalıklardan korunmak için de kullanılır. Bitkilerin değişik amaçlarla kullanılışında en çok kullanılan form bitkisel aylardır. Son yıllarda bitkisel çaylar siyah çayın yanında farklı bir lezzet için de geniş miktarda kullanılmaya başlamıştır. Diğer taraftan, hastalıklardan korunmak veya vucudun direncini artırmak için de pek çok bitki ve bitki karışımı çay olarak halkımız tarafından tercih edilerek kullanılmaktadır.

Halen lkemizde bitkilerin sağlık ve diğer amaçlarla son derece yanlış bir şekilde kullanıldığını da belirtmek isterim. Bitkiler ve bitkilerle tedavi konularında hiçbir eğitim almamış kişiler, değişik medya organlarında ve bilhassa internet vasıtasıyla çok sayıda bitkiyi her derde deva olarak sunmakta ve halkımızı yanlış bilgileri ile aldatmaktadır. Bitkilerin bu şekilde yanlış kullanımını nleme gayretlerimiz maalesef yetkililer tarafından dikkate alınmamakta ve kargaşa devam etmektedir.

Kısaca anlatmaya çalıştığım bu kargaşada, Prof. Dr. Erdem Yeşilada'nın kitabını, halkımıza bilimsel doğruları gösteren bir yıldız gibi parlayan bir kaynak olarak gördüm. Kitaptaki sağlam bilimsel temellere dayanan monograflar, halkımızın bitkileri, bilhassa sağlıklarını koruma ve günlük rahatsızlıklarının giderilmesinde yardımcı olmaları için, daha doğru bir şekilde kullanmalarını sağlayacaktır. Bitki çaylarını yukarıda belirttiğim amaçlar ve hatta farklı bir lezzet için kullananların temel eser olarak değerlendirmelerini tavsiye ederim.

Hazırlanış ve sunum açısından da çok güzel olan bu kitabın yayımlanmasından mutlu olanların başında geldiğimi de belirtmek isterim. Doğru bilgiye ulaşmak isteyen bitki ve bitkisel çay severlerin yararlanacağı bu eseri hazırladığı için sevgili Prof. Dr. Yeşilada'yı tebrik ediyorum. Kendisi ile iftihar ettiğimi de belirtmeme müsaade ediniz lütfen.

Prof. Dr. Ekrem Sezik

ISBN 975-6523-25-4

