

AZERBAJCAN'IN MONOGRAFLARA GİREN ŞİFALI BİTKİLERİ*

Assoc. Prof. Dr. Özlem TONGUÇ YAYINTAŞ
Çanakkale Onsekiz Mart University, Çanakkale Applied Sciences,
Fisheries Technology, 17100, Çanakkale, Turkey
E-mail: ozlemyayintas@hotmail.com

MAKALE BİLGİSİ	ÖZET
Anahtar Kelimeler: Azerbaycan, tıbbi ve aromatik bitkiler, monograf,	<i>Bitkilerden yararlanma, insanlık tarihi kadar eskidir. İlkçağlardan beri insanlar çevrelerindeki bitkileri kullanarak dertlerine şifa aramışlardır. Faydalı gördükleri bitkileri tanımış, tanıtmış ve hastalıkların tedavisinde kullanmıştır. Son yıllarda sentetik ilaçların yan etkilerinin artması, insanları tekrar doğal veya kültürel ortamlarda yetişen bitkilerle tedaviye yöneltmiştir. Yöresel halk ilacı olarak kullanılan bitkilerin incelenmesi ve bunlar üzerinde daha ileri araştırmaların yapılması tedavide önemli olabilmektedir. Bu nedenle değişik bölgelerde halk ilacı olarak, birçok bitki değerlendirilmektedir.</i>
DOI: 10.26809/joa.2018548656	

ARTICLE INFO	ABSTRACT
Keywords:	<i>Utilization of plants is as old as the history of mankind. Since ancient times, people have sought the healing of their problems by using the plants around them. Recognized the useful crops, introduced and used in the treatment of diseases. In recent years, the increase in the side effects of synthetic drugs has directed people to treatment with plants grown in natural or cultural environments. Examination of the plants used as local folk medicine and further research on these can be important in the treatment. For this reason, many plants are considered as folk medicine in different regions.</i>
DOI: 10.26809/joa.2018548656	

1. GİRİŞ

Tıbbi bitkilerle tedavi dünya çapında ve binlerce yıldır tıp sistemlerinin içerisinde yer almıştır. Önceleri sadece gıda olarak kullanılan bitkiler, deneme yanılma yoluyla veya etraftaki hayvanların davranışları gözlemlenerek, zaman içinde insanlar tarafından daha farklı şekillerde değerlendirilmeye başlanmıştır (Resim 1).

*Bu çalışma 15-16 Kasım 2018 tarihlerinde Bakı/AZERBAJCAN'da düzenlenen "Kültürel Paradigmalar ve Yenilenen Azerbaycan" konulu Uluslararası Konferansta sunulmuş aynı isimli bildirinin gözden geçirilmiş halidir.

Resim 1.



Kaynak: www.google.com.tr (görseller)

İlk çağlardan kalan arkeolojik bulgulara göre insanlar, besin elde etmek ve sağlık sorunlarını gidermek için öncelikle bitkilerden faydalanmışlardır (Koçyiğit, 2005). Günümüze kadar, keşfedilmiş en eski bulgular arasında M.Ö. 50.000 yıllarına ait, Anadolu ve Mezopotamya topraklarındaki Şanidar Mağarasında bulunan Neanderthal iskeletleri ve çeşitli bitkilere ait polenler vardır. Fransa'da Chauvet Mağarasında ve diğer mağaralarda, yaklaşık olarak M.Ö. 30.000 yıllarına dayanan, "Paleolitik Çağ dönemi" arkeolojik bulgular ve kalıntılar arasında günümüzde de kullanılan bazı tıbbi bitkilere ait fosil kalıntılar bulunmuştur. Yapılan arkeolojik kazılar sonucunda M.Ö. 10.000'de, ilk tarımsal faaliyetlere dair arkeo-botanik kanıtlar tespit edilmiştir (Anonim, 2017; Demirezer, 2010).

456

18. yüzyılda Carolus Linnaeus (1707-1778) tarafından yaklaşık 8 bin kadar bitki türü sistematik olarak sınıflandırılmış, bu sınıflandırma sadece doğa bilimcilerinin değil, örneğin farmasötik kimyacıların da işini çok kolaylaştırmıştır. Tıbbi değeri iyi bilinen bir bitki türünün taşıdığı biyoaktif maddelerin, bu türle akraba olan diğer bitki türlerinde de bulunması güçlü bir olasılık olarak kabul görmüş, bu şekilde bitkisel ilaç olarak kullanılabilen bitki çeşitliliği hızla artış göstermiştir.

Dünya Sağlık Örgütü (WHO)'nün tarifine göre; hastalıklardan korunmak veya tedavi amacıyla, bitkisel drogları veya karışımlarını, olduğu gibi veya bitkisel karışımlar halinde, etkili kısım olarak taşıyan bitmiş, etiketlenmiş ürünler veya müstahzarlar "**Bitkisel İlaç**" olarak adlandırılmaktadır. Bitkilerle tedavi; geleneksel tedavi, tamamlayıcı tedavi, doğal tedavi gibi farklı isimlerle, gelişmemiş ülkeler başta olmak üzere dünyanın birçok ülkesinde kullanılmaktadır.

Asırlardan beri gıda, baharat, çeşni, tedavi gibi pek çok alanda kullanılan Tıbbi ve Aromatik bitkilerin önemi ve kullanımı da her geçen gün artmaktadır. Dünya Sağlık Örgütü (WHO) verilerine göre dünyada yaklaşık 21.000 bitki türü tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır. Tıbbi bitkiler ile tedavi şekli, Uzakdoğu'da özellikle Çin ve Hindistan başta olmak üzere, Kuzey ve Güney Amerika kıtalarında, Afrika ve Okyanusya'da Şamanların her zaman başvurduğu yöntemler olmuştur.

Dünyada geleneksel ve tamamlayıcı tıp kullanım yüzdesine bakıldığında; Çin'de % 70, Kanada'da % 70, Fransa'da % 49, Avustralya'da % 46, Amerika'da % 42, Belçika'da % 31 oranında olduğu görülmektedir. Ancak tıbbi bitkilerin en önemli ticaret merkezleri de Almanya, ABD, Japonya ve İngiltere'de bulunmaktadır (Titz, 2004). ABD'de 18 yaş üstü toplumun %60'ı

yılda en az bir kez bitkisel tedavi ürünü kullanıyor. Almanya'da tedavilerin %66'sında doktorlar hastalarına bitkisel ürünler veriyorlar. Japonya'da bu oran %70'leri buluyor. Günümüzde tıbbi bitkiler piyasasının yıllık 60 milyar dolar civarında olduğu tahmin edilmektedir. Almanya (Hamburg), ABD (New York) ve Hong Kong, dünyada bitkisel droglar için başlıca ticaret merkezleridir.

FAO (Food and Agriculture Organization) tarafından 1970'li yıllarda yapılan araştırmalara dayanılarak dünyada 21,000 kadar tıbbi bitki olduğu rapor edilmekle birlikte, 2000'li yıllarda yapılan araştırmalara göre dünyada yayılış gösteren mevcut 422,000 kadar çiçekli bitki türünden yaklaşık %17'sine karşılık gelen 72,000 kadarının tıbbi değer taşıdığı yönündedir. Bunlardan da yaklaşık 5,000 tanesinin dünya ticaretinde dış alımı ve dış satımı yapılan ürünler olduğu kaydedilmektedir. En çok dünya ticaretine konu olan tıbbi ve aromatik bitkiler; kahve, susam, sarımsak, kırmızı biber, yenibahar, karabiber, yeşil çay, hardal tohumu, haşhaş tohumu, zencefil, salep ve kimyon olarak belirlenmiştir.

2. MATERYAL ve METOT

Bu derlemede, *Nasturtium officinale* L., tıbbi özellikleri ve biyokimyasal özellikleri ile ilgili bilgiler, Elsevier, Google Scholar, PubMed, Springer, ilgili kitaplar ve el yazmaları gibi çevrimiçi veya çevrimdışı olarak yapılan bilimsel veri tabanları araştırılarak toplanmıştır.

3. BULGULAR

3.1. Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Özellikleri

İnsanlık tarihinin bilinen en eski doğal tedavi yöntemlerinden olan fitoterapi, bitkilerin tamamının veya bazı bölümlerinin kullanılması yoluyla hazırlanarak elde edilen doğal ilaçlarla hastalıkları önlemeyi ve tedavi etmeyi amaç edinmiştir. Fitoterapi'de kullanılan bitkilere ise şifalı veya tıbbi bitkiler (drog) adı verilmektedir. Yunanca kaynaklı Fitoterapi, phyton=bitki ve therapeia=hizmet etmek, iyileştirmek, tedavi etmek kelimelerinin birleştirilmesinden meydana gelir. “**Tıbbi bitkilerle tedavi**” anlamına gelen “**Fitoterapi**” terimi ise ilk kez Fransız hekim Henri Leclerc (1870-1955) tarafından kullanılmıştır. Fitoterapi asla bir alternatif tedavi yöntemi değildir. Sağlığın korunması ve tedavi amacıyla yararlanılan bir **Tamamlayıcı Tıp** yöntemidir (Tablo 1).

Tablo 1. Tamamlayıcı sağlık sınıflandırması

TAMAMLAYICI SAĞLIK YAKLAŞIMLARI SINIFLANDIRMASI		
DOĞAL ÜRÜNLER	ZİHİN-BEDEN TIBBI	DİĞER TAMAMLAYICI YAKLAŞIMLAR
Bitkisel İlaçlar	Meditasyon	Ayurveda Tıbbı
Vitaminler	Akupunktur	Geleneksel Çin Tıbbı (TCM)
Mineraller	Yoga	Homeopati
Probiyotikler	Tai-Chi	Naturopati
	Hipnoterapi	Tibet Tıbbı
	Qi-gong	Unani Tıp
	Kayropraktik ve Osteopatik Manipülasyon	Şaman Tıbbı
	Masaj Terapisi	Kaplıca
	Hareket Terapisi	

Her bitkide fotosentez sonucu meydana gelen yüzlerce bileşen bulunmaktadır. Bu bileşenler arasında proteinler, karbohidratlar, lipitler gibi primer metabolitler besleyici özellikleri ile sağlığımızı desteklerken, sekonder metabolitler olarak adlandırılan bileşenler ise sağlığın korunması ve tedavide destekleyici rol oynamaktadır. Bu nedenle bitkiler insan sağlığında son derece önemlidir (Özgüç, 2017).

Hem koku ve tat özellikleri olan, ayrıca tedavi özelliklerinden dolayı ilaç olarak kullanılan bitkilere tıbbi ve aromatik bitkiler denilmektedir. Bitkinin kokusu, genelde sahip olduğu uçucu bileşiklerden kaynaklanmaktadır. Aromatik bitkilerden, genelde distilasyon ile elde edilen uçucu yağlar, koku ve tat özelliklerinin dışında kozmetik ve parfümeride yaygın olarak kullanılır. Tıbbi ve aromatik bitkiler günümüzde baharat, bitkisel çay, gıda takviyeleri ve gıda katkı maddesi olarak kullanılmaktadır (Resim 2). Bunun nedenleri ise;

- Antioksidan özelliğe sahiptirler.
- Antimikrobiyal (koruyucu) etkilidirler.
- Gıdaya aroma verirler.
- Gıdaya renk verirler.

Resim 2.



Kaynak: <https://gidatarim.com/cevre-orman/tibbi-ve-aromatik-bitki-ticareti-artiyor/124325.html>

Azerbaycan'da birçok bitki ve meyvelerin şifalı özellikleri ile tıpta kullanımı ve tedavi metotlarıyla insanlar çok eski zamanlardan tanışmışlar. Tıbbi ve aromatik özelliklere sahip olan bitkiler 1545 çeşide ayrılmaktadır. Bu rakam Azerbaycan florasını içeren tüm bitkilerin %34'ünü oluşturmaktadır. Bu rakam kendi içinde yabancı ülkelere getirilerek yerli koşullara uydurulmuş olan çeşitleri de içermektedir.

İlaç yapımında kullanılacak bitkisel hammaddelerin standardizasyonu için son yıllarda Avrupa Farmakopesi (EP), Dünya Sağlık Örgütü (WHO), Avrupa Bilimsel Fitoterapi Kooperatifi (ESCOP) gibi kuruluşlar bitkisel drog monografları yayınlamaya başlamışlardır (Resim 3). WHO en çok kullanılan tıbbi bitkiler için uzun bir monograflar serisi hazırlamaktadır. 28 monografin yakında yayınlanması beklenmektedir. 26 monograf ise hazırlık aşamasındadır. Almanya'da Alman Federal Sağlık Ajansı, 'Komisyon E' adlı bir uzmanlar komitesi kurup, bitkisel ilaçların güvenilirliğini değerlendirmeye tabi tutmuştur. (Başer, 1998). (**Monograf:** Biyolojik taksonomide, tek bir takson üzerinde, bütün bilinen türleri

irdeleyen, grup içindeki morfolojik, morfometrik, ekolojik ve coğrafi özellik ve farklılıkları da ele alacak şekilde kapsamlı ve ayrıntılı çalışma).

Resim 3.



Kaynak: <http://escop.com/electronic-monographs>

AZERBAJCAN'IN TIBBİ VE AROMATİK BİTKİLERİNDEN BAZILARI ÇUHA ÇİÇEĞİ (*Primula veris* L.)

İlkbahar ve sonbaharda toplanıp kurutulmuş kökleri, yaprakları ve çiçekleri kullanılır. Çiçekleri altın sarısı renkli, çok yıllık otsu bitkiler olup sulak çayırlarda görülürler. Hafif kokulu ve anasonu andırır lezzetlidir.

İçerdiği etken maddeler sebebiyle; balgam söktürücü, idrar arttırıcı, hafif yatıştırıcı olup Çuha çiçeği yağı da yaşlanmaya karşı kullanılabilir genç görünmeye yardım edecek bir bitkidir (Resim 4).

Resim 4. Çuha çiçeği



Kaynak: (<https://www.1milyarbilgi.com/haber/cuha-cicegi-yaginin-faydolari-nelerdir-haberi-2153.html>)

Çuha çiçeği tohumlarından **Gamma-Linolenik Asit (GLA)** elde edilmektedir. **GLA** önemli yağ asitlerinden biri olup vücuttaki bütün organları kontrol eden ve hormonlara benzer

etki gösteren bileşiklerin (Prostoglandin-PGS) üretiminde kullanılır. Bu bileşikler özellikle kalp, dolaşım, deri ve savunma sisteminde etkilidir. Ek olarak, GLA hücre zarının önemli bir bileşenidir (Baytop 1999; Zeybek ve Haksel, 2011).

SEDEF OTU (*Ruta graveolens* L.)

Sedef otu Azerbaycan'ın yarı çöl bölgelerinde yetişmektedir. Sedefotu, genellikle stres ve kaygı ile baş etmek maksatlı kullanılan bir bitkidir. Derler ki; **eğer bitkiniz solmaya başladıysa, sebebi, çevredeki kötü enerjiyi emiyor olmasıdır.**

60-100 cm. boylanabilen, çalı görünümünde, oldukça sık çatallaşan yeşil renkli olup gövdesi ve dalları yuvarlaktır (Resim 5). Sedefotu bitkisinin toprak üstü bölümleri uçucu yağ, alkaloitler, tanen, reçine, rutin adı verilen glikozit ile pektin içerir.

- Tohum ve yaprakları az miktarlarda tüketilmek koşuluyla bazı ülkelerin mutfağında yer alır.
- Uyarıcı, terletici, gaz ve adet söktürücüdür.
- İştahı açar ve sindirimi kolaylaştırır.
- Yatıştırıcı olup spazmları çözer.
- Solucan (kurt) düşürücü etkisi vardır.
- Göz yorgunluğunu giderir.

Sedefotu, yüksek oranlarda tüketildiğinde zehirli olabilir; özellikle bitkinin yağı içildiği takdirde (yağı sadece harici kullanım içindir) zarar verir. En fazla on iki tane sedefotu yaprağını bir litre suya ilave ederek bir çay hazırlayabilirsiniz (Baytop 1999; Zeybek ve Haksel, 2011).

Resim 5. Sedef otu bitkisi ve tohumu



Kaynak: (www.google.com.tr/gorseller)

ŞAHTERE OTU (*Fumaria officinalis* L.)

Azerbaycan'da geniş yayılış alanına sahiptir (Resim 6). Şahtere otu, bağırsak spazmları, karaciğerden üretilen ve yağların sindiriminde önemli olan safra akışımının düzenlenmesinde etkili görülmekte, ayrıca deri problemleri (egzama, kaşıntı ve akne gibi), konjunktivit, kalp problemleri, sıvı atımını ve kabızlıkta kullanımı önerilmektedir (Baytop 1999).

Resim 6. Şahtere otu



Kaynak: (http://www.hastalikvetedavisi.net/sahtere-otu.html#.XCe_8y2hnIU)

Farelerde yapılan bir çalışmada, karaciğer tümörlerine karşı iyileşmede de etkisi görülmüş olup, **tümör baskılayıcı** ve **kemoterapi ajanı** olarak kullanımı ümit vaat etmektedir.

Kısa süreli, önerilen düzeylerde ağız yoluyla kullanımı güvenli olarak görülse de fazla kullanımının titreme ve ölüme kadar giden sonuçlar doğurabileceği konusunda uyarılar bulunmaktadır (<http://www.ebitki.com/index.php?hq=Ruta%20graveolens&gr=Latince>).

AT KUYRUĞU (*Equisetum arvense* L.)

At kuyruğu otu nemli topraklarda, tarla aralarında, hendek kıyılarında yetişir, otsu bir bitkidir (Resim 7). Acı madde, saponin, tanen, silisik asit, çeşitli alkaloidler ve potasyum içerir.

Resim 7. At kuyruğu



Kaynak: (<http://gardeningwithjohnsteadman.blogspot.com/2013/02/horsetail-equisetum-arvense.html>)

Özellikle mevsim geçişlerinde sıklıkla rastlanan ağız ve bademcik iltihaplarına yakalanma riskini azaltır. İçerdiği çözücü maddeler sayesinde böbreklerde biriken kalıntıları idrar yolu ile atarak taş ve kum oluşumunu önler (Resim 8).

Resim 8. At kuyruğu



Kaynak: (<https://www.gettyimages.com/detail/news-photo/medicinal-tea-made-of-horsetail-medicinal-plant-equisetum-news-photo/584686538>)

İçerdiği silisik asit deri, tırnak ve saç rahatsızlıklarında kullanılır. Kurutulan saplar kaynatıldıktan sonra kullanılan şampuna eklendiğinde saç diplerini besler ve saç derisinde deforme olmuş hücreleri yok eder. Böylece kepek oluşumunu da önlemiş olur.

Vücutta biriken iltihaplı ödemleri, organları hasara uğratmadan vücuttan atar (Zeybek ve Haksel 2011)

ÇÖREKOTU (*Nigella sativa* L)

Azerbaycan'ın Karabağ ve Kazah-Borçalı bölgelerinde bulunmakta olup tarih boyunca tıbbın ve şifacıların en gözde bitkilerinden biri olmuştur. Kral Tutankamon'un mezarında bile bulunan çörek otunun, Kleopatra tarafından güzellik için ve Hipokrat tarafından karaciğer rahatsızlıkları için kullanıldığına dair tarihsel kayıtlar bulunmaktadır. Tarih boyunca yaygın bir kullanım geçmişi olan çörek otunun tohumu ve yağı, çeşitli hastalıkların iyileştirilmesinde son derece etkindir (Resim 9).

Araştırmalar, çörek otu yağında da bulunan **Timokinon**'un **anti-tümör etkilerinin, kolon, prostat, pankreatik ve akciğer kanserinde** etkili olduğunu söylemektedir. Timokinon ve kemoterapi ilaçları birlikte kullanıldığında tiyokinon, ilaçların toksisitesini azaltmaktadır (Güzelsoy ve ark.,2018).

Resim 9. Çörekotu



Kaynak: (<https://www.medikalakademi.com.tr/corek-otu-nedir-faydalari-nelerdir-hangi-hastalikalara-iyi-gelir/>)

Bilimsel araştırmalar, çörek otunun Alzheimer hastalığının tedavisi umut verici olduğunu göstermektedir. *Journal of Ethnopharmacology* dergisinde yayınlanan bir araştırmada, çörek otunun bellek, dikkat ve kondisyonu arttırdığı tespit edilmiştir.

Araştırmalar, günlük 2 gram çörek otu tüketiminin insülin direncinde azalma, açlık kan şekerinde denge sağladığını gösteriyor.

Güçlü antioksidan etkisi sayesinde saç dökülmesine karşı kullanılır.

KEKİK (Thymus sp.)

Halk tababetinde akne ve diğeri cilt bozukluklarında, kurt düşürücü olarak ve baş ağrılarında kullanılmıştır. Ayrıca uçucu yağından dolayı mide sekresyonunu artırması nedeniyle tonik ve hazmı kolaylaştırıcı olarak ve gaz söktürücü etkileri nedeniyle de mide-bağırsak hastalıklarında kullanılmaktadır (Resim 10).

Resim 10. Kekik



Kaynak: (<https://www.kekik.gen.tr/kekik-cicegi.html>)

- ▶ Alman Komisyonu tarafından; öksürük ve bronşitteki kullanımını onaylanmış olup ESCOP Monografı droğun terapötik endikasyonlarını; üst solunum yolu hastalıkları ve boğmaca şeklinde belirlemiştir.
- ▶ Ağız mukoza membranının iltihabı ve nefeste hoş olmayan koku varlığı durumlarında da kullanımını bulmaktadır.
- ▶ Haricen kullanımında romatizma ve soğuk algınlığında masaj yağları şeklinde ve banyo katkı maddesi olarak kullanılır.

BİNBİRDELİK OTU, SARI KANTARON (*Hypericum perforatum* L)

Hypericum perforatum L., son 30 yıldan beri klinik ve laboratuvar şartlarında yoğun olarak çalışılmakta olup, günümüzde özellikle depresyon tedavisinde yoğun olarak kullanılmaktadır (Resim 11).

Bitkiden hazırlanan farklı formlardaki antidepresif farmakolojik ürünlerin yıllık satış değerinin Avrupa pazarlarında 100 milyon \$'ı, ABD'de ise 500 milyon \$'ı aştığı; dünya genelinde ise 1 milyar \$'a yaklaştığı bildirilmektedir.

Resim 11. Sarı Kantaron



Kaynak: (<https://www.yasamtonu.com/sari-kantaron-yagi-mucizesi/>)

Resmi monograflarda *H. perforatum* ekstraktlarının ve toprak üstü bitki kısımlarının depresyon, ülser, hazımsızlık, karın ağrıları, yanıklar, bakteriyel enfeksiyonlar, migren, baş ağrısı ve siyatik tedavilerinde etkili olduğu kayıtlıdır.

Hypericum türlerinin sulu ekstraktı halk hekimliğinde idrar yolu enfeksiyonları, şeker, nevroz, kalp hastalıkları, gastrit, hemoroit ve ülser gibi birçok hastalığa karşı ilaç olarak kullanılmaktadır. Özellikle zeytinyağıyla hazırlanan karışım bir yara iyileştirici ilaç olarak hem ülkemizde hem de dünya genelinde oldukça popülerdir.

Resim 12. Sarı kantaron yağı ve çayı



Kaynak: (https://www.google.com/search?client=firefox-b-b&biw=1366&bih=654&tbm=isch&sa=1&ei=ccInXKbsHoOKsAGSsrO4BQ&q=sarı+kantaron&oq=sarı+kantaron&gs_l)

BİBERİYE (*Rosmarinus officinalis* L.)

Yaprak dökmeyen ve minik bir ağaca benzeyen biberiye kokusunu çam ağacına benzetebilirsiniz. Biberiye bu kokusuyla da başta balık ve et yemekleri olmak üzere pek çok yemeğe lezzet vermek amacıyla baharat olarak tüketilmektedir (Resim 13).

Resim 13. Biberiye



Kaynak: (<https://www.google.com/search?client=firefox-b-ab&tbm=isch&q=Biberiye&chips=q:biberiye>)

Halk tababetinde dahili olarak: Sindirim sistemi şikayetlerinde, baş ağrısı ve migrende, adet düzensizlikleri ve adet görememe durumlarında, aşırı yorgunluk ve bitkinlik hallerinde ve hafıza kayıplarında kullanılmaktadır.

Haricen ise; genelde lapa şeklinde uygulanarak zor iyileşen yaralarda yara iyileştirici ve antiseptik olarak kullanılır. Egzama tedavisinde, ağrı kesici olarak da özellikle kas ağrılarında ve siyatikte uygulanmıştır.

Boğaz ve ağız yaralarının tedavisinde de faydalanılmaktadır.

Alman İlaç Kodeksi (DAC) Biberiye yaprağı çayının dahilen; gaz hissedilen doluluk durumlarında, hazımsızlıkta, mide-bağırsak sisteminde hissedilen hafif kramplarda kullanıldığını belirtmektedir (Resim 14).

Resim 14 . Biberiye



Kaynak: (<http://www.iremsude.com/evde-biberiye-yagi-hazirlama-dogal-biberiye-yagi-yapmak>)

TIBBİ NANE (*Mentha piperita* L.)

Nanenin yemeklere lezzet katmasının yanı sıra şifalı özelliklerinin de bilindiğini, hatta hazımsızlıkta nane-limon kaynatıp içmenin ilk akla gelen ev ilacı olduğunu belirten Türk Fitoterapi (Bitkilerle Tedavi) Derneği Başkanı Prof. Dr. Ekrem Sezik “Anadolu’da yaptığımız halk ilacı araştırmalarında, değişik yabancı nane türlerinin yaprak ve uçucu yağının halk ilacı olarak kullandığımızı gördük. Nane çay halinde bilhassa mide ağrıları, soğuk algınlığı gibi hastalıklarda kullanılmaktadır. Halkımız uçucu yağına çok güzel bir isim vermiş: “**Nane ruhu**”.

Tıbbi nanenin tarımı yapılır ve kurutulmuş yaprakları çay olarak kullanılır. Bu çayın bulantı, hazımsızlık gibi sindirim sistemi rahatsızlıklarında belirtileri giderici olarak kullanılabileceği **Avrupa İlaç Kurumu** tarafından da kabul edilmiştir.

Resim 15. Tıbbi Nane



Kaynak: (<https://bitkitohum.blogspot.com/2011/02/aromatik-ve-tibbi-bitkiler.htm>)

Nane yağı ile iki farklı rahatsızlığa karşı yoğun araştırmalar yapılmıştır. Bunlardan biri Kalın bağırsağın hassaslaşması ile ortaya çıkan Şişkinlik, İshal, Kabızlık, Karın ağrısı, Bulantı ve Hazımsızlık gibi rahatsızlıklar ve ikinci olarak sinirsel gerginlik nedeni ile Baş ağrısı ve Migren gibi rahatsızlıklardır.

Özellikle ilkbahar aylarında sık sık görülen ve tekrar eden astım ile alerjik reaksiyonların iyileşmesine fayda sağlar.

Son yıllarda antioksidan ve ağrı azaltıcı etkilerinden dolayı **radoterapide radyasyonun zararlı etkilerinden cildi koruduğunu** gösteren araştırmalar da yayınlanmıştır.

ELEGÜMECİ (*Malva sylvestris* L.)

Kendi kendine yetişen ve mor renkte çiçekler açan bir bitki olan ebeğümecinin yaprakları sebze olarak, çiçekleri de ilaç olarak kullanılır. Halk tababetinde dahili olarak; bronşiyal mukoza iltihaplarında, mide ve bağırsak mukoza membranlarının iltihaplı durumlarında ve mesane şikayetlerinde kullanılır (Resim 16).

466

Resim 16. Ebeğümeci



Kaynak: (<https://www.sifalibitkitedavisi.com/ebegumeci-faydolari-nelerdir.html>)

Harici olarak yaraların tedavisinde, taze yapraklarından hazırlanan lapanın tülbent arasında cilt üzerindeki çıban ve yaraların üzerine konması suretiyle tatbik edilir. Banyo katkı maddesi olarak da kullanılmaktadır.

Alman Komisyonu tarafından; öksürük, bronşit ve ağız ve boğazın inflamasyonlu durumlarındaki kullanımı onaylanmıştır.

Göz kuruluğu çekenlerde çayı ile pansuman iyi gelir.

SU TERESİ (*Nasturtium officinale* R.br.)

Çok yıllık bitki olup Hacı Süleyman İrevani (17.Yüzyıl) bu bitkinin suyundan yapılmış banyonun bedende bulunan atıkları uzaklaştırdığını yazmıştır (Resim 17).

Su teresi, pancar ve diğer yapraklı yeşilliklerle birlikte çok yüksek bir nitrat seviyesi içerir. Yüksek miktarda nitrat tüketmenin; kan basıncını düşürdüğü, egzersiz sırasında oksijen miktarını düzenlediğini ve atletik performansı artırdığı gösterilmiştir.

Resim 17. Su teresi



Kaynak: (<https://bilgihanem.com/su-teresi-nedir-nasil-kullanilir/>)

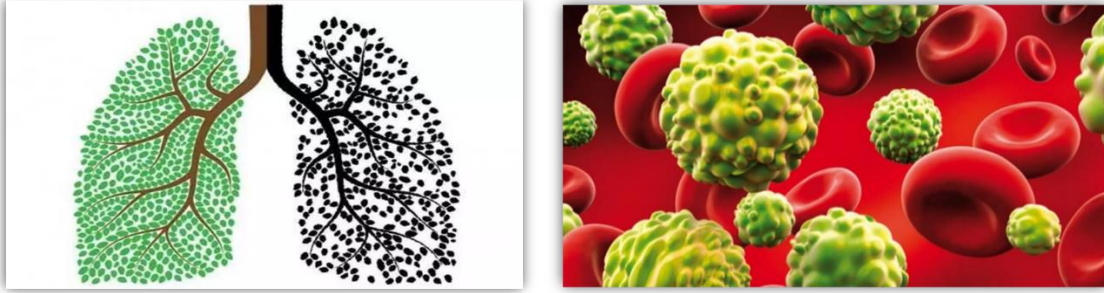
Birçok çalışma, su teresi gibi bitki gıdalarının tüketiminin artması, obezite, diyabet, kalp rahatsızlığı ve genel mortalite riskini azaltırken, sağlıklı bir cilt, artmış enerji sağlamaktadır.

Turpgiller bakımından zengin beslenmek; **akciğer ve kolon kanseri** riskinde **azalma** ile ilişkilendirilmiştir. Araştırmalar, turpgillere acı tadını veren kükürt içeren bileşiklerin = sülforafanın aynı zamanda onlara kanserle mücadele gücünü kazandırdıklarını ileri sürdü.

Sülforafan; melanoma, özofagus, prostat, göğüs ve pankreas kanserleriyle bağlantılı erken umut verici sonuçlar sebebiyle kanseri geciktirme veya engelleme becerisi için araştırılıyor. Araştırmacılar sülforafanın; kanser hücrelerinin ilerlemesinde rol aldığı bilinen enzim histon deasetilaz (HDAC) 'yi engelleyebildiğini buldu (Resim 18).

467

Resim 18. Su teresi



Kaynak: (<https://tr.stockfresh.com/image/2787127/lung-cancer>)

İnflamatuar cilt sorunlarında

Doğal bir anti inflamatuar, anti mikrobiyal ve anti bakteriyel olan su teresi çeşitli bulaşıcı cilt hastalıklarında son derece etkilidir.

Bir anti-aging olarak çalışır

Su teresi bolca A vitamini ve C vitamini içerir. Bu içeriği ile güçlü antioksidanlara da sahiptir. Yaşlanma belirtilerini hafifletmek için; ince çizgiler ve kırışıklıklar için kullanılan etkili çözümlerden biridir.

Resim 19. Su teresi



Kaynak: (<https://bilgihanem.com/su-teresi-nedir-nasil-kullanilir/>)

Cildi yatıştırır

Su teresi yatıştırıcı ve soğutma doğası ile **kaşıntı** ve **yanma** gibi sorunları hafifletmeye yardımcı olur.

Kemik sağlığı

Su teresi içerdiği çeşitli vitaminlerin yanı sıra yüksek miktarlarda **kalsiyum**, **magnezyum** ve **manganez** gibi mineraller içerir. Bu mineraller ve vitaminler gücü kemik sağlığını korumaya yardımcı olup eklem ve osteoporoz gibi çeşitli kemik sorunlarında su teresi kullanılabilir.

TIBBİ PAPTAYA (*Matricaria recutita*)

Papatya, mayıs ve ağustos aylarında yetişen, güzel kokulu, otsu bir bitki olup yol kenarları, tarlalar, bahçeler kısacası boş bulduğu her alanda yetişebilmektedir.

Yüzyıllardır Roma'da, Mısır'da ve Yunanlılarda ilaçların yapımında kullanılan papatyalar, günümüzde de şifa bulmak amacıyla ilk tercih edilen bitkiler arasındadır.

Çiçekleri Haziran – Ağustos aylarında toplanarak güneşte kurutulur. Kuruyan papatyalar kapalı kutularda saklanılır (Resim 19).

Resim 19. Tıbbi papatya



Kaynak: (<http://www.haber7.com/saglik/haber>)

Dahilen; kramplardan kaynaklanan hastalıklar, mide-bağırsak sisteminin spazmları ve enflamasyonlu hastalıklarda kullanım bulur.

Haricen; lapa ve yıkama suları şeklinde enfekte olmuş cilt, ağız ve boğaz mukozası iltihap ve tahrişleri, dişeti hastalıklarında kullanılmaktadır. Anal ve genital bölgedeki hastalıklarda oturma banyoları ve yıkamalar şeklinde uygulanır.

Sakinleştirici özelliği vardır. Bundan dolayı depresyon gibi hastalıklarda psikoterapi ile alternatif tedavi yöntemi olarak uygulanabilir. Rahatlık verir ve uyku sorunu yaşayanlara iyi gelir (Resim 20).

Resim 20.



Kaynak: (www. google.com.tr/görseller)

SONUÇ

TIBBİ ve AROMATİK BİTKİLERİN KULLANIMINDA SAKINCALI DURUMLAR

- Bağımlılık yapabilir ve kötü amaçla kullanılabilir,
- Doping, uyarıcı ve öforizan (canlılık ve enerji veren) özelliklere sahip olabilir,
- Anoreksik (iştah kesici, zayıflamaya yardımcı) olarak kullanılabilir,
- Çocuk düşürücü olarak uygulanabilir,
- Karaciğere zararlı maddeleri içerebilir,
- Hamile, loğusa, bebek ve ihtiyarlarda farklı ve şiddetli fizyolojik etkiler gösterebilir,
- Mikroorganizma (aflatoksin), ağır metal, pestisit ve radyasyon içerebilir,
- İlaç etkin maddeleri (iştah kesici, afrodisyak, laksatif vb.) ile tahşiş edilip piyasaya sunulabilir,
- Bitkisel alerjenler içerebilir.

Bu nedenle bitkisel ürünleri kullanmadan önce, yukarıda sıralanan hususlar dikkate alınarak, konunun uzmanları tarafından bilgi ve destek alınmalıdır.

REFERENCES

- Anonim, 2017. Orta Anadolu Kalkınma Ajansı, Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Sektör Raporu, <http://www.oran.org.tr>.
- Baser, H.C., 1998. Tıbbi ve Aromatik Bitkilerin Endüstriyel Kullanımı TAB Bülteni 13-14:19-43.
- Baytop, T. 1999. Türkiye'de Bitkiler ile Tedavi Geçmişte ve Bugün. Nobel Tıp Kitabevi, ISBN 9754200211.
- Demirezer, L.Ö, 2010. Bitkilerin Tıpta Kullanılması Konusundaki Sorumluluklarımız. Bitkilerle Tedavi Sempozyumu, Zeytinburnu/İstanbul Bildiri Kitabı, 87-88.
- Güzelsoy, P., Aydın, S., Başaran, N. 2018. Çörek Otuunun (Nigella Sativa L.) Aktif Bileşeni Timokinonun İnsan Sağlığı Üzerine Olası Etkileri. J Lit Pharm Sci 2018;7(2):118-35.
- Özgüç, S, 2017. <http://www.hurriyet.com.tr/yazarlar/bulent-katarci/modern-tibbin-onculugunde-yapilan-bitki-tedavisi-fitoterapi-40588594>.
- <https://bilimseansi.blogspot.com/2017/04/sedef-otu-nedir-faydalar-nelerdir.html>
- Zeybek, U., Haksel, M. 2011. Türkiye'de ve dünyada önemli tıbbi bitkiler ve kullanımları. ISBN 978 – 605 – 88707 – 0 – 3, İzmir.