

Fitoterapide Bitkisel Çaylar

Herbal Teas in Phytotherapy

Yusuf Üstü¹, Mehmet Uğurlu¹,

¹Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Aile Hekimliği Anabilim Dalı

Öz

Giderek artan oranda kullanılan bitkisel ürünler, bilinçsiz kullanımı da beraberinde getirmektedir. Hekimlerin hem kullanılan bitkisel ürünler hem de kullanım şekilleri hakkında bilgi sahibi olması bilinçsiz kullanımı engelleyebilir. Bu derlemede, yaygın olarak kullanılan bitkisel çayların hazırlama teknikleri ele alınmaktadır.

Anahtar kelimeler: Fitoterapi, bitkisel çay, hazırlama teknikleri

Abstract

The increasing usage of herbal products/drugs has become a risk for their unconscious use. The fact that doctors, who have information about both the herbal products used and the way they are used, can prevent unconscious usage. In this review, the preparation techniques of commonly used herbal teas are discussed.

Key words: Phytotherapy, herbal tea, preparation techniques

Yazışma Adresi / Correspondence:

Prof. Dr. Yusuf Üstü

Ankara Yıldırım Beyazıt Üniversitesi Tıp Fakültesi, Ankara

e-posta: dryustu@gmail.com

Geliş Tarihi: 01.03.2018

Kabul Tarihi: 16.03.2018

Giriş

Fitoterapi, bitkisel ürünlerle yapılan tıbbi uygulama yöntemidir. Hastalıklarda bitkilerin kullanılması, insanlık tarihi kadar eskiye dayanır. Eskiden tıbbi uygulamaların merkezinde olan bitkisel ilaçlar, günümüzde kimyasal ilaçların gölgesinde kalmaktadır. Ancak bazı endikasyonlarda, günümüzde dünyanın birçok ülkesinde yaygın olarak kullanılmakta ve popüleritesi giderek artmaktadır.^{1,2}

Bitkisel ürünlerin kullanımının sıklığı ve yaygınlığı düşünüldüğünde, ülkemizde bu alanın hekimler tarafından sahiplenilmesi zaruridir. En azından bilinçsiz kullanımı engellemek için, hekimler kullanılan bitkisel ürün hakkında bilgi sahibi olmalıdır. Yarar/zarar oranı net olarak bilinmeyen durumlarda ise hekim tarafsız olmalı ve dengeli bir yaklaşım tarzını benimsemelidir.^{1,2}

Fitoterapiyi yok saymak ne kadar yanlış ise, her derde deva mucizevî bitkisel ürün ve karışımların olduğunu iddia etmek de o kadar yanlıştır. Bitkisel ürünler ile tedaviyi, tıbbin bir parçası olarak kabul etmek ve mevcut tıbbi metodlara yardımcı olarak kullanmak isabetli bir yaklaşımdır.^{1,2}

Bitkilerin hastalıklarda kullanılabilmesi için öncelikle dikkat edilmesi gereken durumlar; kalite, güvenilirlik ve etkililik yönünden araştırılması, kontaminasyonun engellenmesi ve kullanılan üründeki etken maddenin standardizasyonudur.¹⁻⁵

Her ilaç gibi bitkisel ürünlerinde yan etkileri, ilaç-besin, ilaç-ilaç etkileşimleri ve kondrendikasyonları olduğu bilinmeli, uygun hastalarda kullanılmalıdır. İlaçlarda olduğu gibi polifarmasiden burada da mümkün olduğunca kaçınmak gerekir. Diğer ilaçlar ile etkileşimler ise yine hekimin bilmesi ve yönetmesi gereken durumlardır.^{1,2}

Avrupa ülkelerinde, bitkisel ürünler standardize edilerek eczanelerde ve marketlerde kullanıma sunulmaktadır. Bu standartlar ise, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ), ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) ve Komisyon E gibi kuruluşlar tarafından oluşturulan monograflar (literatür ile desteklenmiş kılavuzlar) ile belirlenmektedir.¹⁻⁵

Bitkisel tedavide, çiğ olarak tüketim, taze bitkinin sıkılarak suyunun tüketimi, çaylar, uçucu yağlar ve ekstralar şeklinde kullanımlar mevcuttur. Hafif geçici vakalarda, çaylar, bitki banyosu, bitki yastığı ve uçucu yağlar yeğlenirken, daha ciddi vakalarda standardize hazır ekstralar tercih edilmektedir. Çay olarak geniş tedavi aralığı olan bitkiler tercih edilmelidir. Bazı hastalıklarda ise, bazı bitkilerin özelliklerinden dolayı (çayın etkisi zayıf olduğundan ve/veya tam doze edilemediğinden) standardize hazır ekstralar (preparatlar) tercih edilmelidir. Standardize hazır ekstraların tercih edilmesi halinde ise, Sağlık Bakanlığı onaylı ürünlerin öncelikle tercih edilmesi gerekir.¹⁻⁵

Ülkemizde, henüz karşılanabilir maliyette standardize hazır ekstralara ulaşmak zordur. Hem bu sebeple hem de hekimlere başvuruların büyük kısmı hafif geçici vakalar olduğundan dolayı çaylar daha sık kullanım alanı bulmaktadır. Bu yazımızda çayların hazırlanması ile temel bilgilerin verilmesi amaçlanmıştır.

Bitki çayı hazırlama teknikleri

Enfüzyon (*demleme*), dekoksasyon (*kaynatma*) ve maserasyon (*bekletme*) bitki çayı hazırlama teknikleri olarak bilinmektedir.

Enfüzyon: Bitkinin çiçek ve yaprak gibi (Örneğin, papatya çiçeği, nane yaprakları) yumuşak kısımlarının kullanıldığı durumlarda sıklıkla *demleme* tercih edilir. Yine uçucu yağ içeren bitkilerde, demleme tercih edilir. Bakteriel kontaminasyondan kaçınmak için, her seferinde taze hazırlanır.

- Genel olarak, %2 oranı (yaklaşık 2 kısım kurutulmuş bitki organı + 100 kısım su) kullanılır.
- Kabaca bir yemek kaşığı kurutulmuş bitki organının üzerine, bir bardak kaynar su (yaklaşık 150 ml) ilave edilir.
- Demlik ya da bardağın ağzı kapatılır ve 5-10 dk bekletilir.
- Süzülür ve soğutulduktan sonra yudum yudum içilir. Şekersiz tüketilmelidir.^{3,6,7}

Dispeptik şikâyetlerde kullanılan bazı demleme örnekleri:

- **Fructus Anisi (Anason meyvesi):** Çay (demleme) günde 3 kez bardak içilir. (*Anason meyvesi kullanımdan hemen önce ezilmelidir.*)
- **Fructus Foeniculi (Rezene meyvesi):** Çay (demleme) günde 2-3 kez bardak içilir. (*Rezene meyvesi kullanımdan hemen önce ezilmelidir.*)

Dekoksasyon: Bitkinin kök, kabuk ve tohum gibi sert kısımlarının (Örneğin, zencefil, tarçın kabuğu) kullanıldığı durumlarda, maddenin suya geçişi daha zor olduğundan *kaynatma* işlemi tercih edilir. Bakteriyel kontaminasyondan kaçınmak için, her seferinde taze hazırlanır.

- Genel olarak, %2 oranı (yaklaşık 2 kısım kurutulmuş bitki organı + 100 kısım su) kullanılır. Kabaca bir yemek kaşığı kurutulmuş bitki organının üzerine, bir bardak soğuk su (yaklaşık 150 ml) tercihen porselen / cam bir demlik içine ilave edilir.
- Kaynatılır, kaynama başladıktan sonra 5-10 dakika süre ile kısık ateşte kaynamaya bırakılır.
- Süzülür ve soğutulduktan sonra yudum yudum içilir. Şekersiz tüketilmelidir.^{3,6,7}

Helicobacter Pylori' ye karşı kullanılan dekoksasyon örneği:

- **Radix Liquiritiae (Meyan kökü):** Çay (kaynatma) günde 3 kez bir bardak içilir. Hipopotasemi yapabileceğinden 4-6 haftadan uzun kullanılmamalıdır. Hipertansiyona neden olabileceği için yakın takip gerekir.

Safra kesesi ve safra yollarının fonksiyonel hastalıklarında etkili kaynatma veya demleme örneği:

- **Fructus Silybi mariani (Meryemana dikenli meyveleri):** Çay (kaynatma veya demleme) günde 3 kez bir bardak içilir. Meyveler kullanımdan hemen önce kıyılır.

Maserasyon (bekletme): Müsilaj içeren bitkiler (keten tohumu, hatmi kökü gibi) için uygundur. Küçük parçalara bölünmüş bitki organının üzerine su eklenir. Tercihen cam şişeye (koyu renkli, örneğin koyu kahverengi olabilir) konur. Şişenin ağzı sıkıca kapatılır. Karanlık bir yerde, oda ısısında 6-8 saat bekletilir. Belli aralıklarla çalkalanırsa daha iyi sonuç alınır. Gün boyunca kullanılacak miktarda hazırlanır. Soğuk olarak veya içmeden önce ısıtılarak tüketilebilir.^{3,6,7}

Kuru öksürükte, ağız ve boğaz mukozası hastalıklarında kullanılan maserasyon örneği:

- **Althaeae radix (Tıbbi hatmi kökü):** Kuru öksürükte, çay (bekletme) günde 2 kez bir bardak içilir. Ağız ve boğaz mukozası hastalıklarında günde 2-3 kez gargara yapılır.

Dikkat edilecek diğer hususlar

Bitki çayı, bitki banyosu veya bitki yastığı olarak kullanılacak kurutulmuş droglar (kök, kabuk, tohum, yaprak, çiçek vb.) tedavi özelliklerini genellikle 1 yıl muhafaza eder. Bu nedenle toplama tarihi üzerinden 1 yıl geçmiş droglar tedavi amacıyla kullanılmamalıdır. Yine özel olarak belirtilmedi ise, droglar 4-6 haftadan uzun kullanılmamalıdır.¹⁻⁵

Kaynaklar

1. Uğurlu M, Üstü Y, Dağcıoğlu B.F. Fitoterapide Soğan (Bulbus Allii Cepae) ve Sarımsak (Bulbus Allii Sativi) Kullanımı. Ankara Med J 2016;16(1):119-22.
2. Üstü Y, Uğurlu M. Aloe Vera and Centella Asiatica. Ankara Med J 2017;(2):127-31.
3. Zeybek U, Haksel M. Türkiye'de ve Dünyada önemli tıbbi bitkiler ve kullanımları. İzmir: Meta Basım; 2010:2-24.
4. WHO monographs on selected medicinal plants, Volume 1, Geneva: World Health Organization Library Cataloguing in Publication Data; 1999:7-28.
5. European pharmacopoeia, <https://www.edqm.eu/en/european-pharmacopoeia-ph-eur-9th-edition>, Erişim tarihi: 20.01.2018.

6. Alberti A. Herstellung der Phyto-Arzneien Therapeutische Anwendung der pflanzlichen Drogen Phytotherapie: Traditionelle und evidenzbasierte Medizin (ESCOP, EMA Monografien). <http://semmelweis.hu/farmakognozia/files/2016/02/PhytoArzneienPhytotherapie.pdf>, Erişim tarihi: 20.01.2018.
7. Çekin MD. Zeytinburnu Tıbbi Bitkiler Bahçesi. 1.basım, İstanbul: Mega Basım; 2015:18-9.