

KUTSAL TOHUM (NİGELLA SATİVA): ÇÖREK OTUNUN İYİLEŞTİRİCİ ETKİSİNE İLİŞKİN BAZI BİLGİLER

Holly Seed: Nigella Sativa. Some Knowledge Corresponding to Nigella Sativa's Therapy Ailment

Mukadder Gün¹

1 MSc, (RN) Gülhane Military Medical Academy Department of Sports Medicine

ÖZET

Baharatlar asırlardır insanoğlu tarafından birçok hastalığın tedavisinde, dini törenlerde, lezzet ve koku maddelerinde kullanılmaktadır. Çalışmada esas olarak bir dizi bilimsel çalışma sonucunda farklı farmakolojik etkileri olduğu kanıtlanan çörek otunun hem doğal antioksidan olarak hem de sahip olduğu öteki özellikleri nedeniyle önemi vurgulanacak olup tarih boyunca kullanımından da söz edilecektir.

Son yıllarda hem ülkemizde hem de Ortadoğu'da alternatif tıbbın gözde baharatlarından olan çörek otu'nun etkin maddesi thymoquinone'un antikanserijenik etkileri bilinmektedir. Tutankamon'un mezar buluntuları arasında ortaya çıkarılan çörek otu yağına ilişkin örnek, onun eski çağlardan beri kullanıldığı hakkında fikir vermektedir. İyileştirici ve güzelleştirici etkilerinden dolayı Kleopatra tarafından da kullanıldığına ilişkin ipuçları bulunmaktadır. Dioskorides tarafından ağrı kesici ve antihelmantik etkisi, Hipokrat tarafından ise karaciğer hastalıklarında ve sindirim sistemi şikâyetlerini gidermesi amacıyla kullanılmıştır. İbni Sina'nın tıp tarihi açısından önemli bir kaynak olarak kabul gören eseri "Kanun" da çörek otunun metabolizmayı uyaran ve halsizlik-uyuşukluk giderici etkisi vurgulanmaktadır. Çörek otunun çeşitli özellikleri dini söylemlerde de yer almaktadır. Bu konuda bilinen en eski yazılı belge "Eski Ahit"tir. İslam Peygamberi Hz Muhammed'in (SAV) "Çörek otunu kullanın, ölümden başka her şeye devadır" sözü çörek otunun inançlı bir biçimde ve kitlesel olarak kullanılmasını etkilemesi açısından anlamlıdır.

Günümüzün modern tıbbi, çörek otu bitkisinin uyarıcı etkisinden faydalanarak farklı grup hastalıkların tedavisine çalışmaktadır. Kullanım yöntemi etkinliği açısından önemlidir. Çörek otu tohumları ve çörek otu yağının hem pek çok sağlıktan sapma durumunda iyileştirici olarak hem de çeşitli hastalıkların önlenmesindeki koruyucu etkisi nedeniyle alternatif tıpta vazgeçilmez bir kaynak olacağı varsayılmaktadır

Anahtar Kelimeler: Çörek Otu; İyileşme; Tedavi.

ABSTRACT

Spices were used in the treatment of many diseases, religious ceremonies, as a flavor enhancer and perfumes for the centuries by mankind. In the study, which proved different pharmacological effects of the different uses of nigella will be discussed both the natural anti-oxidant as well as other properties.

In recent years, both in our country and the Middle East Nigella is an important spice is considered by alternative medicine, the content of thymoquinone has anti-cancerogen impact. Black seed oil has emerged in the sample Tutankhamen's grave finds. This evidence indicates that black seed used since ancient times. Because of healing and purifying effects, there are tips on used by Cleopatra. Dioscorides used a pain reliever and anthelmintic, Hippocrates used it for liver and digestive system diseases. In Islam, it is regarded as one of the greatest forms of healing medicine available. In the Avicenna (Ibni Sina) tıbb system of medicine, *Black cumin* is regarded as a valuable remedy for a number of diseases. He emphasized the Kanun in his medicine book. Besides scientific research, there are sayings of Mohammed that clearly underlines the significance of Nigella sativa. According to a hadith narrated by Abu Hurerah, he says that "I have heard Hazrat Mohammad saying that the black granules (Kalonji) are the remedy for all diseases except death". This hadith is meaningful in terms of the faithful masses.

Today's modern medicine works different group of diseases from the effects of stimulant treatment plant Nigella. Black cumin seeds and black seed oil are assumed to be the prevention of various diseases the source as a healing alternative medicine in the future.

Keywords: Nigella Sativa; Ailment; Therapy.

GİRİŞ

Modern tıptaki pek çok göz alıcı gelişmeye rağmen geleneksel folklorik tıp uygulamaları hala sürmektedir. Modern tıbbın yöntemi bilimseldir ve uygulamalarında teknolojiden yararlanmaktadır. Folklorik tıp (halk tıbbı) ise temel bir düşünce dayanağı olduğunu ileri sürmeksizin ve çağdaş bilimsel tıba bir seçenek olma amacı gütmeksizin, varlığını çağlar boyu sürdürüp gelmiş kültürel bir kalıttır. Yöntem olarak denetimsel gözlemleri benimseyen folklorik tıpta teknoloji kullanımı en alt düzeyde olduğundan uygulamalar oldukça ekonomiktir. Ancak sürekliliğin amaçlanması nedeniyle bilgi ve becerilerin aktarımı da oldukça sınırlı olmaktadır¹.

Folklorik tıpta, pek çok bitkinin iyileştirici gücünden yararlanılarak yapılan tedavilere sıkça rastlanmaktadır. Baharatlar yüzyıllardır insanoğlu tarafından birçok hastalığın tedavisinde, dini törenlerde, lezzet ve koku maddelerinde kullanılmaktadır. Günümüzde de baharatlardan ya da onlardan elde edilen ürünlerin antioksidan etkilerinden eczacılık, gıda endüstrisi ve kozmetik teknolojisi gibi farklı alanlarda yaygın bir biçimde yararlanılmaktadır².

Son yıllarda hem ülkemizde hem de Ortadoğu'da alternatif tıbbın gözde baharatlarından olan **çörek otu**'nun etkin maddesi thymoquinone'un olup dünyanın farklı yerlerinde değişik isimlerle bilinmektedir. Bunlardan bazıları, Black Cumin (Nigella Sativa L.) Seeds, Black Seed, Le Cumin Noir (Graine de Nigelle), Der Schwarzkümmel (Nigella Sativa), Habba Sawda, Habbatul Baraka, Shonaiz'dir. Çörek otu bitkisi ve çörek otu yağı, çağlar boyunca dünyada özellikle Asya, Orta Asya ve Afrika'da folklorik tıp uygulamalarında sıklıkla kullanıldığı gibi günümüzde Amerika ve Avrupa'da da kullanılmaktadır.

Yaklaşık olarak 20-30 cm yüksekliğe erişebilen, otsu, yaz aylarında (Haziran, Temmuz) mavi, yeşil renkli çiçekler açan, güzel kokulu bir bitkidir (*Resim 1*). Yol kenarlarında ve buğday tarlalarında yetişmektedir. Nigella Sativa, Ortadoğu ülkeleri arasında birçok hastalığın şifası olduğu için "Habbat Al Barakah" ya da "**Kutsanmış Tohum**" olarak da bilinir^{2,3,4}.



Resim 1. Çörek Otu (Nigella Sativa) Bitkisi

Çörek otunun Tutankamon'un mezar buluntuları arasında olması bir yana Hipokrat, Dioskorides ve İbni Sina tarafından tedavi amacıyla kullanıldığı bilinmektedir. Günümüzün modern tıbbı, çörek otu bitkisinin uyarıcı etkisinden faydalanarak farklı grup hastalıkların tedavisine çalışmaktadır. Kullanım yöntemi etkinliği açısından önemlidir. Çörek otu tohumları ve çörek otu yağının hem pek çok sağlıktan sapma durumunda iyileştirici olarak hem de çeşitli hastalıkların önlenmesindeki koruyucu etkisi nedeniyle alternatif tıpta vazgeçilmez bir kaynak olacağı varsayılmaktadır.

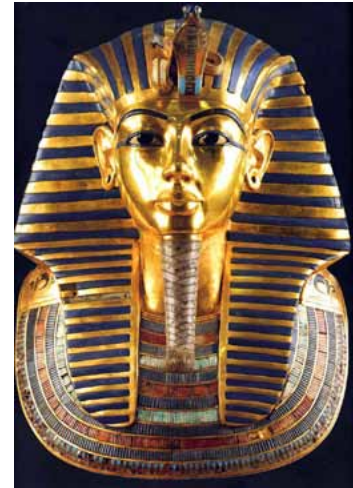
Bu metinde esas olarak bir dizi bilimsel çalışma sonucunda farklı farmakolojik etkileri olduğu kanıtlanan çörek otunun hem doğal antioksidan olarak hem de sahip olduğu öteki özellikleri nedeniyle önemi vurgulanarak tarih boyunca kullanımından da söz edilecektir.

TARİHSEL SÜREÇTE ÇÖREK OTU VE ÇÖREK OTU YAĞI

Ranuncula bitki ailesinden Nigella cinsinin üç türünden biri olarak bilinen çörek otu, tıpta kullanılan bitkiler içinde zengin tarihsel ve mistik bir geçmişe sahiptir. Uzun yıllar yiyecekleri koruyucu ve lezzeti arttırmak amacıyla kullanılmıştır². Çörek otu bitkisi Dünya'da genellikle Batı Asya, Ortadoğu ve Avrupa'da Türkiye'de Konya yöresinde yetişmektedir. Nigella Sativa/çörek otu bitkisinin tohumları bitkinin aktif bileşenlerini içermektedir^{2,3,5,6}.

Çörek otunun tarihsel süreçte kullanımına değinmek konunun anlaşılmasını daha da kolaylaştıracaktır. Nigella sativa tohumlarına MÖ 1333 - 1323 yılları arasında hüküm süren Mısır'ın 18. hanedan firavunu (19 yaşında ölen) Tutankamon'un krallar vadisinde bulunan mezarında rastlanmıştır (*Resim 2*). Bu tohumların Tutankamon'un ölümünden sonraki yaşamında iyi ve sağlıklı bir yaşam dilemek amacıyla konulduğu düşünülmektedir. Ancak bu mezar buluntularına karşılık Eski Mısır'da çörek otunun etkisinin bilindiğine ve kullanıldığına ilişkin başka bir bulgu henüz elimizde yoktur. Ayrıca bu bitkiden elde edilen yağın, Mısır kraliçesi Kleopatra tarafından da sağlık ve güzellik sağlaması amacıyla kullanıldığı bilinmektedir^{2,3,4,7}.

Modern tıbbın kurucusu olarak kabul edilen Hipokrat (MÖ 460-370) tarafından karaciğerin güçlendirilmesi ve sindirim sistemi şikâyetlerinin giderilmesi amacıyla kullanılmıştır. Ayrıca bitkinin tohumlarının Hipokrat tarafından yılan ve akrep sokmaları, eski tümörler, apse tedavisi ve cilt döküntülerinde, baş bölgesi iltihaplarında ve soğuk algınlığında kullanıldığından da söz edilmektedir^{4,7,8}.



Resim 2. Tutankamon

Modern bitkibilimin kurucusu kabul edilen ve MS 40-90 yıllarında yaşamış olan Penedius Dioskorides (Anavarzalı/Adana-Kozan) baş ağrısını ve diş ağrısını dindirmede, burun tıkanıklarını açmada, barsak parazitlerini düşürmede çörek otu yağını kullanmıştır. De Materia Medica (Tıbbî Maddeler) adıyla tanınan meşhur yapıtında, bitkilerin hangi yörelerde yetiştiğinden ve yararlarından söz etmiştir (Resim 3). Ayrıca çörek otu tohumlarının adet düzensizliğini iyileştirici ve süt üretimini arttırıcı etkisinden ve idrar söktürücü özelliklerinden de söz etmektedir^{2, 3, 7, 8}.

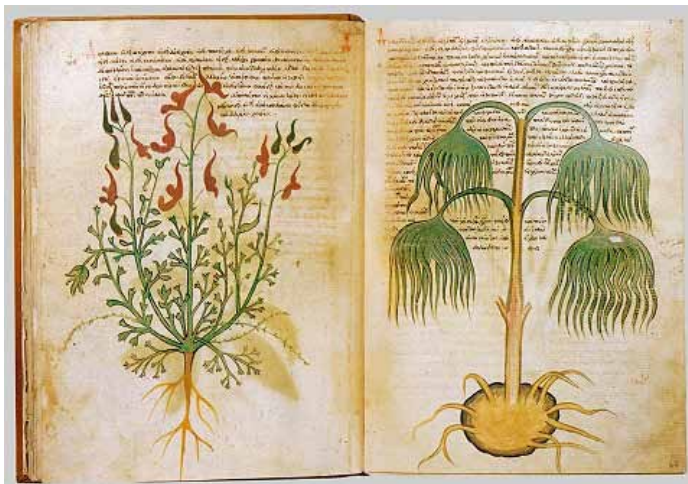
Çörek otunun çeşitli özellikleri dini söylemlerde de vurgulanmaktadır. Hz. Muhammed'in Tıbb-ı Nebevi'sinde (Nebevi tıp, peygamber tıbbı; İslam peygamberinin tıp ile ilgili hadislerini kaynak alan İslami tıp bilimi) çörek otu tohumlarından genel bir ilaç olarak tüm dünyada geniş kullanım alanı olduğundan söz edilmektedir⁹. Bu konuda bilinen en eski yazılı belge Eski Ahit'tir (İsaiah 28:25,27). İslam Peygamberi Hz Muhammed'in (SAV) "Şu kara tane (çörek otu) kullanın, ölümden başka her şeye devadır" hadisi çörek otunun inançlı bir biçimde ve kitlesel olarak kullanılmasını etkilemesi açısından anlamlıdır^{5, 7, 9, 10, 11}.

Arap/Yunan tıbbında da çörek otu tohumları ve yağı; sağlığı yükseltmede, yüksek ateşi düşürmede, soğuk algınlığında, baş ağrısını gidermede, romatizmal ve çeşitli mikrobik enfeksiyonlarda, barsak parazitlerini düşürmede kullanılmıştır^{2, 5, 6}.

İbni Sina'nın tıp tarihi açısından önemli bir kaynak olarak kabul gören eseri "Kanun" da çörek otunun metabolizmayı uyaran ve halsizlik-uyusukluk giderici etkisi vurgulanmaktadır. Ayrıca çörek otunun akciğerleri güçlendirdiğinden, iç arınma ve detoks etkisi yarattığından, ateşi düşürdüğünden, soğuk algınlığı, baş ve diş ağrısını giderdiğinden, cilt hastalıklarını iyileştirdiğinden ve yara tedavisindeki etkisinden, barsak parazitlerini düşürmede ve haşere sokmalarında ilaç olarak kullanıldığından bahsedilen "Kanun"da zengin besin ve enerji değeriyle çörek otu vurgulanmakta ve çörek otu yağının vücut ısısını dengelediğinden söz edilmektedir. Düşük metabolizma hızı ise birçok hastalığın etkeni olarak görülmektedir^{7, 11, 12}.

ÇÖREK OTUNUN FOLKLORİK TIPTA GÜNCEL KULLANIMI

Günümüzde modern tıbbın olanakları ne kadar genişlemiş olursa olsun geleneksel uygulamalar varlığını sürdürmektedir. Bir folklorik tıp uygulama bitkisi olarak çörek otunun insanda gözlemlenen etkileri şöyledir: Antikanserojen, antidiyabetik, antihipertansif, antiallerjen, antiastmatik, antidiyaretik, antienflamatuvar, mide hastalıklarında tedavi edici, AİDS'i önleyici, böbrek hastalıklarında tedavi edici, kalp ve damarları koruyucu, kolesterol düşürücü, antiromatizmal, antikoagulan, antimikrobiyal, antimotik etkisi vb. Görüldüğü gibi çok yaygın bir alanda kullanım olanağı olan çörek otunun tedavi edici etkilerinin bilimsel kanıtlarla da desteklenmesi gerekmektedir^{2, 7, 9, 11}.



Resim 3. De Materia Medica

Çörek otunun günümüzde tedavi amaçlı olarak kullanıldığı alanlardan bazılarını şöyle sıralayabiliriz^{11,12}:

Çörek otunun hem tane hem de yağ formu antimikrobik amaçla kullanılmakta, yağı, mantar hastalıklarında antifungal olarak etki göstermektedir. Sitotoksik etkisi nedeniyle zehirlenmelerde sıklıkla antidot olarak kullanılmakta, idrar yolları ve böbrek hastalıklarında ise diüretik etkisinden yararlanılmaktadır^{13, 14}.

Mide barsak şikâyetlerini gidermede etkili olduğu, çörek otu yağının düz kasları gevşetici özelliği nedeniyle pek çok durumda antispazmotik olarak

etki gösterdiği bilinmektedir. Fransa ve Almanya'da yapılan araştırmalar genç erişkinlerde çörek otu tanelerinin antispazmotik etki gösterdiğini ortaya koymuştur^{2, 11, 15}.

Antitümorale etkisinden dolayı kanser hastalıklarında, antiastmatik etkisinden dolayı da göğüs hastalıklarında tedavi amaçlı kullanılmaktadır.

Arap-Yunan tıbbında sık kullanıldığı alanlardan biri de kadın hastalıkları ve doğumdur. Genç kadınlarda çörek otu tohumları ağızdan alındığında adet kanamasını uyarmaktadır. Menstrüel siklusu düzenlemek ve doğum sırasında da uterus kasılmalarını artırmak için de yararlanılmaktadır. Hindistan'da emzikli genç kadınlar tarafından çörek otu tohumları süt salınımını arttırdığı için kullanılmaktadır.

Çörek otu tohumu taneleri hipertansif/hipotansif etkileri iyi bilindiğinden tansiyonun düzenlenmesinde, yağ metabolizması üzerine olan etkileri nedeniyle kan lipid seviyesinin düzenlenmesinde etkili olmaktadır^{5,14}.

Çocuklarda cilt hastalıklarının tedavisinde, küçük çocuklarda ve genç yetişkinlerde antiemetik ve antiemetik olarak kullanılmasının yanı sıra iyi bir iştah açıcı olduğu bilinmektedir. Çörek otunun genç erişkinlerde antihelmintik olarak kullanıldığı da bilinmektedir¹³. Çörek otu taneleri ayrıca farejit, grip, paralizi, karın ağrısı ve birçok hastalığın tedavisinde kullanılmaktadır¹⁶.

Çörek otu tohumlarının ya da yağının yukarıda bahsedilen olumlu ve tedavi edici etkisinin yanında, uygunsuz ve özensiz kullanımına bağlı olarak istenmeyen hatta beklenenin aksi etkilerinin görülebileceği dikkate alınmalıdır.

SONUÇ

Oldukça geniş bir hastalık grubunda ve yaygın olarak kullanılan bir folklorik tıp bitkisi olarak *Nigella Sativa*, etkisi en iyi bilinen bitkilerden biridir. Ülkemizde çörek otu ve yağının tedavide kullanımına ilişkin çalışmalar yok denecek kadar azdır.

Kanter ve ark., çalışmasında çörek otu tohumlarının farelerde karaciğer koruyucu etkisini vurgulamıştır¹⁶. Bitkinin tohumları veya yağının şifa verici olması için hem yöntem hem de miktar olarak uygun alınmasına özen gösterilmelidir. Çörek otunun ve yağının iyileştirici ve koruyucu etkileri nedeniyle folklorik tıptaki var olan konumu ve gelecekteki etkisi önemlidir.

Yine de çörek otu bitkisinin tedavi edici etkileri ayrıntılarıyla araştırılmalı ve sonuçlar modern tıbbın bilimsel verileriyle desteklendiği oranda şifa amaçlı kullanımı sürdürülmelidir.

BİLGİ: Bu çalışma 11-14 Mayıs 2011'de Mersin'de düzenlenen VII. Lokman Hekim Tıp Tarihi ve Folklorik Tıp Günlerinde sözel bildiri olarak sunulmuştur.

KAYNAKLAR

1. Oğuz N Y. "Toplum, Bilim ve Tıp Etiği Açısından Alternatif Tıp ve Halk Tıbbı", Bilim ve Ütopya Dergisi 1996, 25: 36-37.
2. Ragaa, HMS Clinical and Therapeutic Trials of *Nigella Sativa*. TAF Prev Med Bull. (2010). 9(5): 513-522.
3. http://en.wikipedia.org/wiki/Nigella_sativa. Erişim Tarihi. 30.03.2011
4. www.angelfire.com. Erişim Tarihi. 30.03.2011
5. Alhaj, N, H., Shamsudin, M, N., Alipiah, N, M., Zamri, H, F (2010). Characterization of *Nigella Sativa* L. Essential Oil-Loaded Solid Lipid Nanoparticles. American Journal of Pharmacology and Toxicology, Vol. 5, No.1, 52-57.
6. Magner LN , A History of Medicine, 1992, p.136
7. <http://www.semerkandaile.com>. Erişim Tarihi. 12.04.2011
8. <http://www.greekmedicine.net/>. Erişim Tarihi. 12.04.2011
9. Bhatti, U, İ., Rehman, F, U., Khan, M,A., Marvat, S, K (2009). Effect of Prophetic Medicine Kalonji (*Nigella sativa* L) on Lipid Profil of Human Being. World Applied Sciences Journal, Vol. 6, No. 8, 1053-1057.
10. Çağırın Ö, Tıbbi Nebevi, 1. Baskı, Boğaziçi Yayınları, İstanbul 1996.
11. Raza A, Asif AR, Yasin G (Uses of *Nigella sativa* (Ranunculaceae): A traditional Medicine. International Journal of Agriculture and Biology.3:184-18.
12. www.ashad.org. Erişim Tarihi. 20.06.2011
13. Al-Ghamdi, M, S (2003). Protective Effect of *Nigella sativa* Seeds Against Carbon Tetrachloride-induced Liver Damage. The American Journal of Chinese Medicine, Vol. 31, No. 5, 721-728.
14. Kumar S, Negi PS, Sankar U (2010). Antibacterial Activity of *Nigella sativa* L. Seed Extracts. British Journal of Pharmacology and Toxicology 1(2): 96-100.
15. <http://www.kozmiksifa.com>. Erişim Tarihi. 28.06.2011
16. Kanter, M., Coşkun, Ö., Budancamanak, M (2005). Hepatoprotective Effects of *Nigella Sativa* L and *Urtica Dioica* L on Lipid Peroxidation, Antioxidant Enzyme Systems and Liver Enzymes in Carbon Tetrachloride-Treated Rats. World J Gastroenterol, Vol.11, No.42, 6684-6688.