

Tere Bitkisinin (*Lepidium sativum* L.) Halk Hekimliğinde Kullanılması*

Lepidium sativum L. (Tere – Cress) is used in Public Health

İbrahim Başağaoğluⁱ, Gülsel Kavalalıⁱⁱ

ⁱProf.Dr. E. Öğr. Üyesi, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Tıp Tarihi ve Etik AD.

<https://orcid.org/0000-0003-1179-6326>

ⁱⁱProf.Dr. E. Öğr. Üyesi, İ.Ü. Cerrahpaşa Tıp Fak. Bitkisel İlaçlar Araştırma ve Uygulama Merkezi

<https://orcid.org/0000-0002-7191-9810>

Sayın Editör;

Anavatanı Asya olan tere bitkisi, 50 cm. yüksekliğe kadar uzayabilen beyaz ya da erguvani renkte çiçek açan yıllık, otsu bir bitkidir.



Tere, (*Lepidium sativum* L.), haç çiçekliler (Cruciferae) familyası içinde yer alan, yaprakları baharatlı olan bir bitki türüdür. Yaprak şekillerine göre düz ve parçalı yapraklı tereler olmak üzere iki şekilde sınıflandırılmaktadır. Ülkemizin her yerinde yetiştirilen tereler, çoğunlukla düz yapraklı gruba girmektedir. Ege, Akdeniz ve Marmara bölgelerinde ticari boyutlarda üretilmektedir. Ülkemizde tere, **kerdeme** ve **cırcır** olarak da bilinmektedir. Bu bitki doğada yabani olarak bulunmakla birlikte bahçe ve bostanlarda da yetiştirilmektedir.

Halk arasında tere bitkisinin yaprakları salata olarak yenilmekte, çiçekleri çay olarak içilmekte, tohumları baharat olarak kullanılmaktadır. Ayrıca yaprakları sıkılarak elde edilen usaresi de yüz losyonları yapımında ve kaşıntıya karşı, tohumları da lapa halinde siğillerin tedavisinde kullanılmaktadır.

Halk arasında uzun zamandan beri kullanılan tere ekstralarının bugünkü metotlarla etno-farmakolojik çalışmalarda hem kimyası hem de farmakolojik olarak etki mekanizması incelenmektedir.

Bitkilerde bulunan flavonoidler, özellikle C vitamini ve bunların etkisini artıran selenyum, bakır, mangan, çinko gibi mineraller antioksidan olarak bilinmektedir. Tere bitkisi, kalsiyum ve demir açısından oldukça

*Lokman Hekim Dergisi, 2019; 9(3):282-284

DOI: 10.31020/mutfd.592053

e-ISSN: 1309-8004

Geliş Tarihi – Received:15 Temmuz 2019; Kabul Tarihi - Accepted: 16 Temmuz 2019

İletişim - Correspondence Author: İbrahim Başağaoğlu<ibasagaoglu@mynet.com>

zengindir. Ayrıca A, C ve D vitaminleri ile uçucu yağ, musilaj ve iyot bakımından da zengin olan tere, diğer madensel tuzları da barındırır.



Halk hekimliğinde tere yapraklarının bir miktar şeker ile karıştırılarak her gün bir tatlı kaşığı sürekli yenmesinin ve aynı karışımın kaynatılarak suyunun içilmesinin guatr hastalığına iyi geldiği belirtilmektedir.

Guatr tedavisi için, tere ve tere tohumu ile farklı uygulamalardan bazı örnekler:

Örnek 1

Kullanılış şekli: 100g. tere tohumunun dövülüp, 125 g. balla karıştırılıp sabahları aç karna birer tatlı kaşığı alınması ve bunun on günde bitirilmesi gerekiyormuş.

Örnek 2

Kullanılış şekli: Yeşil tere yıkandıktan sonra aç veya tok karnına mümkün olduğunca yemek ve bir yıl devam etmek iyi geliyormuş.

Örnek 3

Kullanılış şekli: Bir paket tere tohumu kaynatılıp sabah aç karnına bir çay bardağı içilecek ve 40 gün devam edilecek. Bunu uygulayan kişi yarar görmüş ve tamamen iyileşmiş.

Terenin iyotça zengin olması nedeniyle guatr ve kabızlığı önleyici, magnezyum ve kalsiyumun yüksek olması nedeniyle de kansızlığı giderici, kemikleri kuvvetlendirici etkisi vardır. Ayrıca tere, içerdiği vitamin, mineral madde ve çeşitli anti kanserojen maddelerin yanında eski çağlardan beri tohumları ve yeşil aksamı, astım, öksürük, deri hastalıkları ve çeşitli hastalıklara karşı tedavi amaçlı kullanılmaktadır. Tohumları, fazla miktarda alındığı zaman bazı fizyolojik rahatsızlıklar meydana getirir. Dikkatli olarak (fazla kullanılmamak şartı ile) kullanılmalıdır. Ağızdan alındığı zaman ülser oluşabilir.

Fenil- etil isotiosiyanat kimyasal maddesi, tere yapraklarının ağızda çiğnenmesi ile oluşur. Bu madde tütünün oluşturduğu akciğer kanserine karşı kullanılan bir madde olup çalışmalarla doğruluğu ispatlanmıştır.

Çin Tıbbında tere bitkisi, hem üst solunum enfeksiyonlarında öksürük kesici ve ekspektoran olarak hem de toksinlere karşı kullanılan bir drogdur.

Flavonoidler, son zamanlarda insan vücudunda birçok hastalığa neden olan serbest radikallere karşı kullanılan maddelerdendir. "Serbest Radikaller" adı verilen ve karşısına çıkan her türlü vücut hücresinden elektron alarak hücre yapılarının zarar görmesine neden olan moleküllerin yol açtığı oksidasyon süresince karşı olacak en etkili önlem, antioksidan özelliği olan doğal maddelerin kullanımınıdır. Bitkilerdeki flavonoidler, özellikle C vitamini ve bunların etkisini artıran minerallerin, antioksidan olarak tere bitkisinde de bulunması bakımından hastalara fayda sağlayacağı söylenebilir.

Ülkemizde ve İngiltere, İran, Fransa, Hindistan gibi ülkelerde de konumuzla ilgili önemli çalışmaların yapıldığını biliyoruz.

Kaynaklar

1. Praveen A, et al. Selenium Enriched Garden Gress (*Lepidium sativum* L.): Role of Antioxidants and Stress Markers. *Russian Agricultural Sciences* 2017;43(2):134-137.
2. Bansal D, et al. Assessment of genetic diversity in *Lepidium sativum* (Chandrasur) a medicinal herb used in folklore remedies in India using RAPD. *Journal of Genetic Engineering and Biotechnology* 2012;10:39-45.
3. Behrouzian F, Razavia SMA, Phillips GO. Cress seed (*Lepidium sativum*) mucilage, an overview. *Bioactive Carbohydrates and Dietary Fibre* 2014;3:17-28.
- 4-Maghrani M, et al. Antihypertensive effect of *Lepidium sativum* L. in spontaneously hypertensive rats. *Journal Ethnopharmacology* 2005;100: 193-197.
- 5-Yanmaz R, Yıldırım E, Koyuncu D. Ülkemiz İçin Yeni Bir Tere (*Lepidium sativum* var. *sativum*). Çeşit Adayı: Dadaş. Atatürk Üniversitesi Ziraat Fakültesi Dergisi 2010;41(2):91-95.
- 6- Başağaoğlu İ, Kavalalı G. Tere'nin (*Lepidium Sativum* L.) Halk Tıbbında Guatr Tedavisi İçin Bir İlaç Olarak Kullanılması. *Sendrom* 1998;10(1):68-70