

Yüzyıllar boyunca yaşanan evrim, bilgi ve teknolojik gelişmeler sonrasında insanoğlu tekrar doğayı keşfedip bitkisel otlarla hazırlanan ilaçlara geri dönüş yapmıştır. Bu tekrar keşfin adı Fitoterapi'dir. Karşılıyacak şekilde satışa sunulmaktadır.

Fitoterapiyi bir moda olarak algılayan bir kesim olması ile birlikte, eğitim seviyeleri yüksek olan, sağlıklı yaşam tarzını seçen kesimde fitoterapi kullanımı gün geçtikçe artmaktadır.

Özellikle zayıflatıcı olduğu öne sürülen ürün çeşidindeki artış eczanelerde de yansımalarını bulmaktadır. Peki ya bu ürünlerin güvenilirliği ve etkinliği..?

Bitkilerin bileşiminde bulunan maddelerin miktarları yetiştikleri iklim, toprak, çevre vb. koşulların yanı sıra toplandıkları mevsim, gelişim evresi, toplandıktan sonraki işleme şekilleri, saklama koşulları, saklama süresi gibi çok sayıda faktörün etkisi ile önemli değişiklik göstermektedir. Dolayısıyla bu faktörlere dikkat edilmeden toplanan ve işlenen bitkisel materyal ile uygulanan fitoterapinin tedavi beklentilerini karşılaması olanaksızdır.

Bugün raflarda yer alan ürünlerin güvenilirliği de tartışma konusudur. Rejimsiz ayda 6 kilo verdiren zayıflama çayları, laksatif çaylar, sakinleştirici çaylar. Liste uzayıp gidiyor. Bu ürünlerin büyük kısmının ruhsatları Tarım ve Köyişleri Bakanlığında alınmış.

Çoğunun içeriği maddeler halinde sıralanmış ama hangi maddeyi ne kadar içerdiği belirtilmemiş. İlaç ve bitki araştırma enstitülerinden raporları olmadığı gibi Türk standartları enstitüsünden bile onaylı değil.

Eczacılar olarak bitkisel ilaç konusundaki temel görevimiz "danışmanlık". Bitkisel ilaç kullanımında yapılan en büyük hatalar yanlış ilaç kullanılması ya da hatalı kullanım. Biz eczacılar dışında hiç kimsenin -aktarlar gibi- ilacı ve bitkisel ilacı doğru bilmesi mümkün değil. Ancak eczacılara eğitimleri sırasında bitkisel ilaçlar konusunda ancak temel bilgiler verilebilmektedir. Eczacının topluma hizmetini sürdürebilmesi bilgilerin sürekli olarak yenilenmesi, gelişmelerin takip edilmesi ile mümkündür.

## \* SALVIA OFFICINALIS

**Genel Bilgiler** : Salvia Officinalis (LABIATAE)  
Adaçayı - Dişotu

**Etki ve Kullanımı** :

Hormon eksikliğini giderip hamile kalmayı sağlar. Mide ve bağırsak gazlarını giderir, mide bulantısını keser.

Hazım sisteminin düzenli çalışmasını sağlar. Boğaz, bademcik ve dişeti iltihaplarını giderir. Göğsü yumuşatır. Astımdaki sıkıntıları geçirir. İdrar ve ter söktürür. Banyo suyuna katılıp yıkanılırsa; zindelik verir. Günde, 3 kahve fincanından fazla içilmemelidir.

Uyarıcı, tonik, yara iyileştirici, kan şekerini düşürücü, safra akıtır, kanı temizler, teri keser, mikrop (bakteri) öldürücü. Asabiyetten kaynaklanan teri keser, kasılmaları yumuşaltır.

Barsak gazlarını giderir, nefes darlığına iyi gelir, nekahet devrinde, ishalde ve yorgunlukta faydalıdır, karaciğer ve mideye iyi gelir. Yarım litre suya 7-10 gram konularak demlenir ve çayı içilir. Yarım litre suya 20-30 gram konularak demlenir ve boğaz ağrısında gargara olarak kullanılır.

Çayı yüze sürüldüğünde yağlı ve gözenekleri genişlemiş ciltlere faydalıdır. Banyoda kullanıldığında ağrıyan kaslara ve ayaklara iyi gelir. Yaprığı çiğnendiğinde ağız kokusunu giderir. Kurutulmuş yaprakları toz haline getirilip tuzla karıştırıldıktan sonra dişlere sürülürse, dişleri beyazlatır.

## \* URTICA DIOICA

**Genel Bilgiler** : Urtica dioica (URTICACEAE)  
Büyük ısırgan - Isırgan otu-  
Dizlagan

**Etki ve Kullanımı** :

Büzücü, kan dindirici, kan temizleyici, kan yapıcı, idrar söktürücü, süt arttırıcıdır. Ağız içi yaraları, beyaz akıntı, burun kanamaşı, deri hastalıkları, kanama, kansızlık, ödem, prostat, romatizma, saç dökülmesi ve kepek, saman nezlesi, sedef, siyatik, ishal, şeker hastalığı, cinsel gücü arttırıcı, ürtiker, yaş dönümü, yatak ıslatma, ateş düşürücü, istah açıcı, gaz giderici, nefes darlığı, kızamık, çiçek hastalığı, kanser olmayan prostat büyümelerinde, sivilceler için kullanılır. Çayı: 1 çay kaşığı toz halindeki ısırgan 150 ml suda 5 dakika kaynatılır, yemek aralarında günde 2-3 bardak 8-10 hafta içilir. Haricen kullanım şekli, kullanım amacına göre değişmektedir.

Sivilceler için ve saç dökülmesi için kullanılır.

Yaşlılara günde 1-2 bardak çayı içirilirse güç kazanırlar. Özellikle sınavlara hazırlananlara ısırgan çayı fayda sağlar.

Isırgan antijene spesifik t-lenfosit cevabını artırır, bu durum özellikle viral hastalıklarda ve kanser oluşumunu engellemede (tedavide değil!) son derece önemli ve benzeri az bulunan bir özelliktir.

**\* MALVA SYLVESTRIS**

**Genel Bilgiler** : Malva sylvestris (MALVACEAE)  
Ebegümeci - Ebemgümeci

**Etki ve Kullanımı** :

Mushil etkilidir, solunum ve sindirim sistemi hastalıklarında koruyucu, taze yapraklardan hazırlanan lapa ciltteki yara ve çıbanların ağrısını dindirmek için tülbent arasında, deri üzerine konur. İnfüzyon veya dekoksion olarak kullanılır. Dahilen (%1-3), haricen (gargara olarak) (%5) kullanılabilir.

**\* PIMPINELLA ANISUM**

**Genel Bilgiler** : Pimpinella anisum (UMBELLIFERAE)  
Anason - Enison - Nanahan-  
Raziyaneyi-rumi - Mesir otu

**Etki ve Kullanımı** :

Hazmı kolaylaştırır. İştahsızlığı ve yemeklere karşı duyulan tiksintiyi giderir. Mide ve bağırsak gazlarını söktürür. İdrarı artırır. Kusmaları ve ishali keser. Aybaşı kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Ancak, aybaşı kanamaları ve hamilelik döneminde kullanılmaz. Anne sütünü artırır, sinirleri yatıştırır, migren ağrılarını keser. beyin yorgunluğunu giderir. Uyku verir. Kalbi kuvvetlendirir. Kan dolaşımının düzenli olmasını sağlar. Astım, nefes darlığı ve bronşitte görülen şikayetleri giderir. Öksürüğü keser. Yaşlılarda meme sarkmasını önler. Fazla miktarda kullanıldığı zaman uyuşukluk verir.

İdrar söktürücü, spazm giderici, gaz önleyici, sinir yatıştırıcı, süt arttırıcı, idrar zorluğuna, hazımsızlığa, kabızlığa, kan dolaşımına, çarpıntıya, bronşlardaki spazma, aybaşı ağrısına ve zorluğuna, migrene yararlıdır. Yarım litre suya 1 çorba kaşığı konularak çay gibi demlenir, günde 2-3 bardak içilir.

**\* THYMUS VULGARIS**

**Genel Bilgiler** : Thymus vulgaris (LABIATAE)  
Kekik - Nemamulotu - Karabaş  
kekik

**Etki ve Kullanımı** :

Antiseptik, midevi, iştah açıcı, tansiyon yükseltici, genel uyarıcı, idrar söktürücü, kuvvet verici, spazm giderici, mikrop öldürücü (thymol maddesi), saman nezlesi, yorgunluk, nekahat devri, bel ağrısı, düşük tansiyon, nefes darlığı, romatizma, uykusuzluk, barsak parazitlerine iyi gelir. 20-30 gram kekik 1 litre kaynar suda demlenir, günde 2-3 bardak içilir. Sıcak su, kekik ve kepek ile karıştırılarak lapa yapılır ve ağrıyan yere sürülür

Çay gibi demlenir, yüzün alt kısımlarına kompres yapılır. Buğu banyosu yapılırsa ciltteki gözenekleri açar, yağ bezlerinin faaliyetlerini dengeler. Ağız hijyen ürünlerinde, akneli yağlı ciltler için astringent kremlerde, cansız, solgun, yıpranmış, hassas saç şampuanlarda, yağlı saç losyonlarında kullanılır.

**\* CASSIA ANGUSTIFOLIA**

**Genel Bilgiler** : Cassia angustifolia (LEGUMINOSAE)  
Sinameki - Sine-i mekki

**Etki ve Kullanımı** :

(Ülkemizde satılan Sinameki türü).

Etkisi kalın bağırsak üzerine olan kuvvetli bir müshildir. Normal dozlarında karın ağrısı yapabilir, ancak bulantı ve kusma yapmaz.

1-2 gramı 6 saat içerisinde ağırlı ishal yapar. 4-5 gramı ilk ikisi katı diğerleri sulu olmak üzere birkaç kez ishali dışkı meydana getirir.

Daha yüksek dozlarda (10 gram) bulantı kusma yapar. Memleketimizde çok sık kullanılan müshillerdendir. Günde 2-3 defa 0.5 - 1 gram alınır.

Meyvesi de aynı amaçla benzer şekilde kullanılır.

**CASSIA FISTULA**

**Genel Bilgiler** : (Hıyarsember, Hint Keçiboynuzu,  
Hıyarsembe, Hıyarısember)

Bu türün olgun meyvelerine verilen isimdir. Ağrısız etki gösteren hafif bir müshildir. Etkisi yumuşak olduğundan özellikle çocuklarda tercih edilen bir müshildir.

Yapılan bazı deneysel çalışmalarda sinamekinin kanser oluşumunu ve mutasyonu, bakterilerin üremesini engellediği gösterilmiştir. Bu nedenle günlük yaşantımızda çay veya baharat olarak tüketimi koruyucu hekimlik açısından uygun olabilir.

Sinameki türlerinin mikrop üremesini engelledikleri bir çok çalışma ile ispatlanmıştır. Bu nedenle gıdalar hazırlanırken ve saklanırken bozulmalarını engellemek amacı ile baharat olarak kullanılabilirler.

Kolit ve spastik kolon hastalıklarında kullanılmamalıdır.

Sinameki'den elde edilen senna glikozitleri tıpta ilaç olarak satılmakta ve kullanılmaktadır.

Yayına Hazırlayan:

**Ecz. Aslı ÖZDEŞ**

4. Bölge Adana Eczacı Odası  
Bilgisayar Komisyonu Üyesi