

# sağlık dostu yeşil çay

**S**ağlıklı doğal yaşamları ile ünlü Japon ve Çin toplumlarının en fazla tükettikleri içeceklerin başında yeşil çay gelmektedir.

Yeşil çay, *Camellia sinensis*'in mayalanmamış yapraklarından elde edilir. Bilindiği gibi, *Camelia sinensis* bitkisinin Çin, Hindistan, Türkiye, Sri-Lanka, Endonezya, Pakistan ve Arjantin gibi ülkelerde çay elde etmek amacıyla kültürü yapılmaktadır.

Çay elde edilme amacı ile toplanan yeşil yapraklardaki maddelerin bir kısmı mayalama sırasında oksidasyona uğrar ve siyah (kara) çay elde edilir. Oksidasyon sırasında, bitkideki çeşitli enzimlerin etkisi ile bitkinin bileşiminde bulunan fenolik bileşiklerin önemli kısmı etkilerini kaybetmektedirler. Yeşil çayda, oksidasyon işlemine mani olunduğu için fenolik bileşikler yapılarını ve dolayısıyla etkilerini korumaktadır. Yapılan çalışmalar, yeşil çayın antioksidan etkisinin siyah çaya göre 6 kez daha fazla olduğunu ortaya çıkarmıştır.

## Bileşim

Purin alkaloidleri (*kafein* [%2.9-4.2], *teofilin*, *teobromin*), *triterpenik saponinler*, *kateşinler* (%10-25), *flavanoitler* (*kersetin*, *kemferol*, *mirsetin*), kafeik asit türevleri (*klorojenik asit*, *teogallin*), anorganik iyonlar (*florür*, *potasyum*, *alimünyum*), uçucu yağ (*linalool* ve bunun yanında 300 kadar uçucu madde taşır)

## Etki

Yeşil çayın en önemli özelliği antioksidan olması ve dolayısıyla kanser riskini azaltmasıdır. Taşıdığı polifenollerin bu etkiyi sağladığı ileri sürülmektedir. Bu konuda klinik

araştırmalar devam etmektedir. Özellikle pankreas, kolon, ince barsak, mide, meme ve akciğer kanserlerinde faydalı olabileceği klinik çalışmalarla ortaya konulmuştur.

Taşıdığı kafeinden dolayı merkezi sinir sistemi uyarıcısı ve diüretik etkilidir. *Glikolizis* (karbonhidrat metabolizması) ve *lipolizisi* (yağ metabolizması) harekete geçirir. Mide salgılarını artırır.

Antibakteriyel etkilidir. Özellikle ishale sebep olan bakteriler ile ve dişlerdeki çürümelere sebep olan bakteri plakları üzerinde etkili olduğu tespit edilmiştir.

## Kullanılış Amaçları

Klinik çalışmalarla da doğruluğu tespit edilen antioksidan özelliğinden dolayı kullanılmaktadır. Ayrıca diş sağlığı için ağız suyu şeklindeki kullanılışı da genel kitaplarda kayıtlıdır.

Bunun dışında, vücut direncini artırmak, migren ağrılarını hafifletmek, yorgunluğu gidermek, ishali kesmek ve mide rahatsızlıklarında rahatlatıcı etki sağlamak üzere kullanılabileceği belirtilmektedir. Fakat bu etkileri ile ilgili klinik çalışmalar henüz tamamlanmamıştır.

## Kullanılış Şekilleri


- Yeşil çay, infüzyon hazırlanarak kullanılmaktadır. Infüzyon hazırlanmasında 2-3 dakika beklendikten sonra çayın içilmesi tavsiye edilmektedir.
- Bir bardak yeşil çay yaklaşık olarak 50-100 mg fenolik bileşik taşımaktadır. Günde 3 bardak yeşil çay içmek (240-320 mg)

yeterli olmaktadır. Yeşil çaydaki fenolik bileşiklerin günlük kullanım dozu 300-400 mg dır.

- Piyasada, bitkisel çay olduğu gibi veya, kapsül (100-500 mg), tablet (100 mg) formları halinde bulunur.
- Torba çay (daldırma, süzme) ise (1.2-2.2 g lık torbalar) halinde satılmaktadır.

## Yan etkileri

Önemsenecek bir yan etkisi bulunmamaktadır. Taşıdığı tanenler ve klorojenik asit nedeniyle, mide rahatsızlığı olan kişilerde, sindirim sisteminde tahrişe sebep olabileceği bildirilmiştir. Bu yan etki, kara çayda olduğu gibi süt ilâve edilerek içilmesi ile önlenebilir.

Çayın fazla içilmesi neticesinde kafeinden kaynaklanan uykusuzluk, vertigo, ishal, baş ağrısı ve iştahsızlık gibi yan etkiler ortaya çıkabilir. Hamilelerde günde 5 bardaktan fazla içilmemesi tavsiye edilmektedir. Lohusa ve emzicilerde uykusuzluk yapabileceği için kullanılmaması tavsiye edilir. Çocuklarda günde 250 ml üzerinde çay içilmesinin anemiye sebep olabileceği bazı yayınlarda belirtilmektedir. 

Dr. Ecz. Mustafa ASLAN  
Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

# bitkisel ekstre taşıyan ürünler artık sadece eczanelerde...

**B**itkisel ekstreler taşıyan ürünlerin, yıllardır, ithal ve imaline Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından izin verilmekte ve dolayısıyla bu ürünler eczane dışında satılmakta idi. Çoğu bitkisel ilâç niteliğinde olan bu ürünler, eczacı olmayan, bu konuda hiçbir eğitim almamış kişiler tarafından halkımıza bilinçsiz bir şekilde kullanılmaktaydı. 13.08.2002 tarihinde Sağlık Bakanlığı ve Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı arasında imzalanan bir protokol ile bu ürünlerin üretim ve ithalât kontrollerinin Sağlık Bakanlığı tarafından yürütülmesine karar verilmiştir.

**Yıllardır süregelen bu kargaşayı, göreve geldikten kısa bir süre sonra çözüme kavuşturan, değerli meslekdaşımız İlâç ve Eczacılık Genel Müdürü Eczacı Orhan Çakmak'a teşekkür ederiz.**

Bakanlıklar arasında imzalanan protokol önemli bir belge olarak yanda sunulmaktadır.

## PROTOKOL

560 Sayılı Gıdaların Üretimi, Tüketimi ve Denetlenmesine Dair Kanun Hükmünde Kararname gereği, gıda takviyesi kapsamında bazı vitamin ve mineraller, bitkisel ekstraktlar veya gıdaların doğal yapısında bulunan maddelerden oluşan ürünlerin kontrolleri Tarım ve Köy İşleri Bakanlığınca yürütülmektedir.

Kodeks Alimentarius Komisyonu (CAC) tarafından düzenlenen Özel Beslenme ve Diyet Amaçlı Gıdalar toplantısında geleneksel olarak gıda takviyesi veya ilaç olarak kullanılan standardize edilmiş bitkilerin hangi kategoride değerlendirileceği ülkelerin kendi kararlarına bırakılmıştır.

Ülkemizde bugüne kadar gıda takviyesi kapsamında Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından ithalat kontrolleri yapılan sözkonusu ürünler gıda olarak tüketilen kimi bitkilerin aktif bileşenlerini içermekle birlikte, tüketiciler tarafından daha çok hastalığı önleme ve tedavi amaçlı olarak talep görmekte ve bu amaçla tüketilmektedir. Oysa bilindiği gibi Türk Gıda Kodeksi Yönetmeliğinin etiketleme ile ilgili kuralları arasında özel beslenme amaçlı gıdalar dahil herhangi bir gıda maddesinin etiketinde "...hastalıkları önleme, iyileştirme ve tedavi etme özelliği olduğunu bildiren veya ima eden ifadeler yer alamaz" ibaresi bulunmaktadır. Bu çerçevede bu tür ürünlerin etiketlenmesinde Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından bazı kısıtlamalar uygulanmakta ve çok sınırlı bilgilere izin verilmektedir. Bu nedenle tüketici yeterli ve doğru bilgilere ulaşmada sıkıntılar yaşamakta, zaman zaman satış noktalarında veya reklamlarla yanlış bilgilendirilmektedir. Bütün bunların sonucu olarak tüketici sağlığı açısından ciddi problemlerle karşılaşılabilir.

Bu kapsamda her iki Bakanlık aşağıda belirtilen hususlarda mutabık kalmıştır.

1. Aktif bileşeni standardize edilerek yoğunlaştırılmış, günlük ve/veya servis dozu belirlenmiş ve tamamen bitki ekstraktlarından oluşan veya temelini (minimum % 70) bitki ekstraktı oluşturan ürünlerin (toz, tablet, kapsül, şurup vb.) üretim ve ithalat kontrolleri bu tarihten itibaren Sağlık Bakanlığınca yürütülecektir.
2. Halen işlemde olan dosyalar Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından sonuçlandırılacaktır.
3. Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı tarafından onaylanmış olan Kontrol Belgeleri süresi bitinceye kadar geçerli olup, fiili ithalat kontrolleri Tarım ve Köy İşleri Bakanlığınca yapılacaktır.

13 / 08 / 2002  
  
Prof. Dr. Hüsnü Yusuf GÖKALP  
Tarım ve Köy İşleri Bakanı

  
Doç. Dr. Osman DURMUŞ  
Sağlık Bakanı

# Hayıt (Vitex agnus-castus) Ekstresi PMS Belirtilerini İyileştiriyor

**Vitex agnus-castus (hayıt)** karmaşık semptomları (belirtileri) ile üretken kadınların %40'ını etkisi altına alan "premenstrual syndrome" (PMS) "adet öncesi sendromu" nun tedavisinde kullanılmaktadır.

Alman araştırmacıların hayıt ekstresinin etkisini belirlemek üzere yaptıkları araştırmanın sonuçlarına göre, çalışmaya katılanların %93'ünde, hayıt ekstresi tedavisinden sonra, 3 aylık adet dönemi boyunca, adet öncesi belirtilerinin azaldığı veya ortadan kaybolduğu belirtilmektedir. Araştırmacılara göre, PMS yaklaşık 150 farklı belirti ile ilgilidir ve çoğu dört klasik "belirti-kompleksi"ne aittir: **depresyon** (bunalım), **anksiyete** (sıkılma), **şiddetli arzu ve**

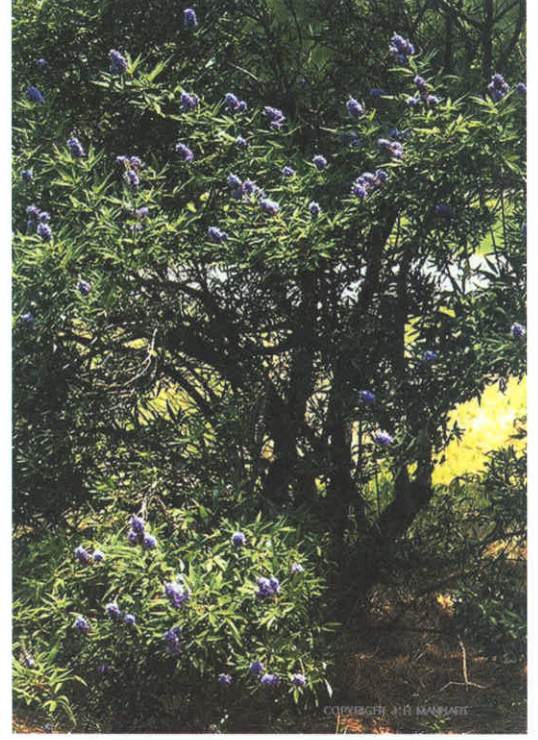
1634 katılımcıya günde 2 defa 1 kapsül olmak üzere tedavi uygulanmıştır. Anketler tedavi öncesinde ve 3 aylık adet dönemi sonrasında yapılan ikili görüşmeler şeklinde yapılmış ve değişiklikler kaydedilmiştir. Anketler özellikle hayıtın psikolojik ve fiziksel belirtiler üzerindeki etkisini 4 klasik **DACH** kompleks ve herbirini ayrı ayrı değerlendirmek üzere planlanmıştır.

Deney sonucunda, tüm **DAHC**'de istatistiki olarak belirgin bir azalma görülmüştür. Hastaların %42'si PMS'den artık hiç etkilenmediklerini bildirirken,

%51'inde bu belirtilerde azalma, %6'sında hiçbir değişme olmamış ve %1'inde ise artış olduğu kaydedilmiştir.

Araştırmanın ilginç bir yönü de, hayıtın daha önce hamile kalmada güçlük çeken kadınların üretkenliği üzerinde de pozitif bir etkiye sahip olduğunun ortaya

çıkmasıdır. Bu deneyin verileri, hayıt ekstresi ile tedavide fertilitenin de iyileştirilmesinin mümkün olabileceğini göstermiştir. Şöyleki : Hayıt tedavisinden önce hiçbir kadın hamile değilken, hayıt tedavisi sırasında gebe kalan 23 kadından 19'u daha önce hamile kalmayı başaramayan, 126 kadından meydana gelen, bir gruba ait olduğu tespit edilmiştir.



**hiperhidrasyon** (vucudun su toplaması) (**DACH**).

Çalışma, hayıt preparatının toleransını (tahammül edilebilirlik) ve etkisini incelemek üzere düzenlenmiştir. Her kapsül 1.6-3.0 mg *Vitex* meyvasının kuru ekstresini (6.7-12.5:1) oranında taşımakta ve bu da 20 mg kuru meyveye tekabül etmektedir.



DOĞAL TIP Dergisi'nden