

# TIBBİ ÇAYLAR

Doç. Dr. Gamze KÖKDİL

Son yıllarda sentetik ilaç etken maddelerinin sonradan anlaşılan yan etkilerinden sakınmak amacıyla doğal ilaçlara ilgi artmış, doğaya dönüş akımı başlamış, yayınlar, dernek faaliyetleriyle bu akım gelişmiş ve buna paralel olarak da drog veren bitkilerin kullanımı fazlalaşmıştır. Bu ise fitoterapinin (bitkisel ilaç kullanarak insanları tedavi etme bilimi) sağlıkla ilgili bir çok durumda tercih edilmesine neden olmuştur. Türkiye’de bu konuda günlük gazetelerdeki makaleler, TV programları, konu ile ilgili kitaplar ve internet gibi bir çok kaynağın olması yurdumuzda da bu akımın gelişmesine neden olmuştur.

Fitoterapinin bir uygulaması olan tıbbi çayların (bitkisel çaylar) birçoğu reçete gerektirmemesi, hazırlanışlarının kolay olması nedeniyle ev ilacı olarak kullanılan bitki veya bitkisel karışımlardan hazırlanmaktadır. 1600’lü yılların başında ilk kez Çin’den Avrupa’ya seyahat eden denizcilerin bildiğimiz siyah çay (Camelia sinensis) için kullandıkları “çay” terimi sonraki yıllarda çok yaygınlaşmış ve bitkilerden su kullanılarak hazırlanan preparatlar içinde bu terim kullanılmaya başlanmıştır.

Günümüzde bitkisel çayların birçoğu hoş lezzetleri için (elma, böğürtlen çayı vb.) tüketilmekte ve bir kısım bitkisel çay ise sağlığı koruyucu olarak (antioksidan etkisinden yararlanılmak amacıyla içilen yeşil çay gibi) ya da günlük rahatsızlıklar diye adlandırdığımız soğuk algınlığı, yorgunluk, hazımsızlık, kabızlık, diyare ve uykusuzluk hallerini gidermek için tedavi edici olarak kullanılmaktadır. Avrupa farmakopesi’nde **bitkisel çaylar** “bir veya birkaç drogun maserasyon, dekoksion ve infüzyonu suretiyle hazırlanan oral yolla kullanılan sulu preparatlardır, kullanılmadan hemen önce hazırlanırlar” şeklinde tanımlanmıştır.

Tıbbi çayların kullanımının yararlı olduğu başlıca endikasyonlar şu şekilde sıralanabilir;

- 1- Psikosomatik hastalıklar
- 2- Soğuk algınlığı ve konjestiyon
- 3- Gastrointestinal hastalıklar
- 4- Üriner sistem hastalıkları
- 5- Diyare
- 6- Kabızlık

- 7- Ağız suyu veya gargara olarak lokal kullanım
- 8- Düzeltici olarak (tat, koku veya görünüm)
- 9- Menstural şikayetler, fiziksel ve mental yorgunluk halleri, romatizma gibi durumlar (daha az kullanım mevcuttur).

Tıbbi çaylar ya tek bir drogdan veya birkaç drogun karışımından oluşur. Karışım halinde bulunan bir çay formülasyonu oluşturan droglar şunlardır; **1.** Temel drog (asıl etkiyi sağlar) **2.** Yardımcı drog (temel drogun etkisini tamamlar veya artırır.) **3.** Tat düzeltici veya renklendirici drog **4.** Hacim artırıcı drog.

Bu tip karışımlar için ana kural iki veya üç temel drogun tek bir droga tercih edilmesidir. Yardımcı drogun en fazla iki olması istenir ki çaydan beklenen etkinin tam olarak görülüp görülmediği saptanabilsin. Tat düzeltici veya renklendirici drog seçilirken mümkün olduğunca temel droga benzer etkili, tadı ve rengi aynı zamanda düzeltebilecek bitkiler tercih edilir. Hacim tamamlayıcı bitkiler çay karışımını uygun forma getirirler, karışımı homojen tutarlar ve uzun süreli depolama, paketleme sırasında karışımın homojen olmasını sağlarlar. Bu tip drogların mümkün olduğunca farmakolojik ve toksikolojik olarak inert olması gerekir.

İster tek bir drogdan isterse birkaç drogdan oluşan karışım halinde hazırlansın çaylar, harmanlanmış olarak cam kavanozlarda, kutularda, daldırma poşetleri şeklinde veya granüle toz (çözünebilir çaylar) halinde bulunurlar. Her üç tip de ticari olarak üretilir ve kullanıma hazır ürünler olarak satılır. Bu çayların çoğu yurt dışında farmakope veya diğer ilgili standartlardaki özelliklere uygun olarak hazırlanır. Tek tip veya karışım halinde droglardan hazırlanan çayların bir avantajı tüketicinin karışımın kalitesini kontrol edebilir olmasıdır ve bu droglar kullanımdan önce belirli oranlarda karıştırılarak hazırlanabilir. Daldırma poşetleri ise kullanım kolaylıkları ve dozajın kolayca sağlanabilir olması nedeniyle tercih edilmektedir. Ancak bitkisel materyalin ufalanarak konmuş olması hava ile temasa oksidatif değişmelere ve aromatik maddelerin buharlaşmasına neden olabilecektir ve toz edilmiş drogun veya karışımın kalitesini belirlemede güçtür. Granüle toz veya çözünebilir çaylar ise drog veya drog karışımından su ile uygun bir yöntem kullanılarak

ekstrenin hazırlanması ve bu çözeltinin liyofilize edilerek çayın etkili bileşenlerinden ibaret suda çözünen bir tozun hazırlanması şeklinde elde edilirler. Bu ürünlerin kaliteleri çeşitlidir, dolgu maddesi oranı %50-92. ekstesi ise %8-50 arasındadır. Genellikle laktoz veya maltodekstrin gibi taşıyıcı maddeler içermektedirler. Bu tozlar kavanoz veya alüminyum poşetlerde piyasaya sunulurlar. Ambalajlanmış olarak satılan bu ürünleri alırken üretim tarihi ve son kullanma tarihine dikkat edilmesi çaydan beklenen etkinin görülebilmesi için de önem taşımaktadır.

Çayların kullanıma hazırlanmasında içerdiği drogların özellikleri göz önüne alınarak infüzyon, dekoksasyon ve maserasyon olmak üzere üç yol tercih edilebilir;

**İnfüzyon:** Drog veya drog karışımına kaynar su ilave edilir, kapak kapatılır. 5-10 dk bekletilir ve süzülerek hazırlanır.

**Dekoksasyon:** Drog veya drog karışımına belli miktar soğuk su konur ve kaynatılır, kaynama başladıktan sonra 5-10 dk yavaş yavaş kaynama sağlanır ve süzülür.

**Maserasyon:** Drog veya drog karışımına su konur ve oda sıcaklığında 6-8 saat bırakılır sonra süzülür.

Bir çay hazırlanırken tam bir hazırlama talimatının verilmesi önemlidir. Çay, infüzyonla mı hazırlanacak yoksa kaynatmaya ihtiyaç var mı, var ise ne kadar kaynatılacak bunların bilinmesi çaydan beklenen etkinin görülebilmesi açısından gereklidir. Uçucu yağ taşıyan droglar asla kaynatılmamalı, sıcak suda infüze edilmelidir. Eğer kaynatılırsa uçucu yağ buharlaşacağından çayın etkisinin görülmemesi sürpriz olmayacaktır. Bu durum çok yaygın kullanılan nane ve papatya çayları için de geçerlidir. Genel olarak çiçek, ince yaprak veya uçucu yağ taşıyan droglar için infüzyon tercih edilir. Kaynatma kabuk, kök, sert tohum ve meyve gibi drogları içeren çaylarda gereklidir. Oda ısısından maserasyon ise genellikle yüksek oranda müsilaj taşıyan bitkilere ve ısıdan bozulabilecek maddeleri taşıyan bitkilere uygulanmaktadır (Hatmi, keten tohumu, kedi otu kökü vb.). Çay drog karışımından oluşmuşsa temel drog için uygun olan yöntem tercih edilmelidir.

Bitkisel çaylar genellikle bir güne yetecek kadar hazırlanır ancak uçucu yağ taşıyanların her seferinde taze hazırlanması gerekir. Çay asla diğer güne bırakılmamalıdır aksi halde çayın tadı ve etkisi değişir.

**Dozaj:** Tıbbi için olağan doz ve doğru olan 1 bardak su (yaklaşık 150 ml) içine 1-2 tatlı kaşığı drog karışımı ilave edilmesidir. Bir kural olarak: hastaya 1 fincan çayı sabahları aç karnına alması diğerinde

gece uyumadan önce içmesi tavsiye edilir. Bazen üçüncü bir fincan çay daha alınacaksa bunun yemekten birkaç saat sonra alınması tavsiye edilir. Ancak tedavi edilmek istenen hastalığa bağlı olarak bazı durumlarda çayın alınış biçimi değişebilir. Örneğin iştah açıcı olarak içilecek bir çay öğünlerden 30 dk. önce, laksatif etki sağlayacak çay ise gece alınmalıdır. Diüretik etkili çay ise kahvaltıda ve mümkünse bir kerede 1 lt tüketilmelidir. Çaylar özel bir amaç olmadıkça aç karnına alınmalıdır ki absorpsiyon tam olarak sağlanabilsin. Kişi bilmelidir ki çayı belli bir zaman aralığında ve düzenli olarak alırsa yararını görecektir. Tedavi süresi genellikle 3 veya 4 haftadır. Bir çay kullanılırken zaman periyodunda mutlaka sınırlama olmalıdır, aksi halde toleranssızlık ve bazen de zararlı etkiler görülebilmektedir. Çay tedavisine başlamadan önce teşhisin doğru olması önemlidir ve çayla tedavide hasta daima kontrol altında olmalıdır.

Bitkisel çaylar kullanılırken genellikle içimin kolay olabilmesi için hazırlanan çaya şeker ilave edilmektedir ancak acı tat veren maddeleri taşıyan droglar söz konusu ise şeker ilavesi bu acı tadı kapatmayacak aksine tadı daha da kötüleştirecektir. Bu nedenle hastaların çoğu hiçbir tatlandırıcı ilave etmeden çay içmeyi tercih etmektedirler. Bal ilavesi de tercih edilen bir durumdur. Bu ise soğuk algınlığı ve öksürüğe karşı kullanılan çaylarda etkiyi arttıracaktır. Çayın bileşiminde bulunan maddelerle etkileşme açısından suni tatlandırıcıların da kullanılması tavsiye edilmemektedir.

Bitkisel çaylar için şiddetli etkiye sahip olmayan, zehirli olmayan droglar kullanılması ve çayların genellikle emniyetli, basit, etkili içecekler olarak düşünülmesine rağmen *Viscum album* (ökse otu), *Plantago* türleri gibi bazı droglar alerjik reaksiyonları başlatabilmektedir. Yüksek oranda tanen taşıyan veya acı maddeler taşıyan droglar kullanıldığında mide asiditesinin artması nedeniyle hassas kişilerde mide de rahatsızlıklar gözlenmiştir. *Sena* türleri (sinameki) yaprakları gibi antrasen türevi bileşikleri taşıyan drogların bulunduğu laksatif etkili çaylar ise uzun süreli ve kontrolsüz kullanıldığında elektrolit kaybı ve potasyum eksikliğine neden olmaktadır.

Ayrıca farmasötik geçimsizlik ve farmakodinamik etkileşimlerde söz konusu olmakla birlikte bu sahada yeterince klinik çalışmanın yapılmamış olması da bir gerçektir. Ancak bilinir ki tanen içeren çaylar sedatif, hipnotik, antidepresan ve trankilizanların absorpsiyonları geciktirmektedir ve antidiyabetik ilaç metformin'in etkisini azaltmaktadır. Tanenlerin demir, kalsiyum ve magnezyum absorpsiyonunu azalttığı da unutulmamalıdır.

Avrupa' da kullanılan çayların birçoğu için geniş bir doz aralığı göz önüne alınarak akut toksite çalışmaları yapılmış olmakla birlikte kronik toksite ile ilgili daha az bilgi mevcuttur. Pirolizidin alkalotlerini taşıyan drogların kullanımından haftalar hatta aylar sonra nonspesifik semptomlar (anoreksi, uyuşukluk ve abdominal ağrı gibi) görülebilmektedir. Tussilago farfara (öksürük otu) yaprakları hepatotoksik pirolizidin alkaloitlerini taşımaktadır ve bu bileşiklerin birçoğu çay hazırlandığında çözeltiliye geçmektedir. Avusturya gibi bazı ülkelerde 1994 yılından beri satışı yasaklanmış Almanya'da kullanım günlük 1 mg ile sınırlanmıştır. Uzun yıllar emniyetle kullanılmış bu ve benzeri drogların karsinojik etkili bileşikler taşıması gibi durumlar sınırlıdır ve halen tartışmalı bir durumdur. Bu tip droglar şimdilik yerlerini aynı etken maddeleri taşıyan başka zararsız droglara bırakmıştır.

Tıbbi çayların bilinçli olarak tüketildiği batı ülkelerinde çaylar birçok durumda hekimin önerisi ile eczacı gözetiminde eczanelerde halka sunulmaktadır. Ülkemizde tıbbi çayların kullanımında tam bir kontrol yoktur. Özellikle aktarlardan alınan bitkisel droglar onların tavsiyeleri ile gelişigüzel kullanılmaktadır, oysa drogların hazırlanma ve saklama koşullarının denetlenmesi, bunlarla ilgili farmakognozok ve mikrobiyolojik kontrollerin yapılması gereklidir. tıbbi çayların hazırlanma, saklanma ve tavsiyeleri bilimsel kriterlere uygun olarak eczacılar tarafından yapılmalıdır. Eczacı çayların bileşimindeki droglar ile ilgili bilgileri kullanarak halkı aydınlatmalı, çayların etkileri konusunda danışmanlık yapabilmelidir. Bitkisel çayların, ülkemiz bitki örtüsünde yer alan bitkilerin değerlendirilmesi ya da bunların kültürlerinin yapılması ile elde edilen droglardan özellikle eczacılar tarafından hazırlanarak hastaya sunulması bir gerekliliktir. Eczacılar eğitimleri sırasında edindikleri Farmakognozi bilgileri ile bu alanda da söz sahibi olmalıdırlar.

## KAYNAKLAR

1. Weiss, R.F., Herbal Medicine, Beacosfield Publishers Ltd, England, 1988
2. Bisset, N.G., Herbal Drugs, Medpharm scientific Publishers, Stuttgart, 1994
3. Schulz, V., Hansel R., Tyler, V.E., Rational Phytotherapy ( A Physicians' Guide to Herbal Medicine), Springer, Berlin, 1996
4. Practical Guide to Natural Medicines, The American Pharmaceutical Association, 1998
5. Baytop, T., Türkiye'de bitkiler ile tedavi (Geçmişte ve Bugün), Nobel Tıp Kitapevleri, İstanbul 1999

## Galenova Ödül Sorusu

31.12.2002 tarihine kadar aşağıdaki bitkinin Türkçe ve Latince ismini doğru yanıtlayan meslektaşlarımız arasında çekilecek kura ile 3 kişiye kitap hediye edilecektir. Yanıtlarınızı odamıza faks veya e-mail yoluyla ulaştırabilirsiniz.

Fax: 233 32 25

E-Mail: [yonetim@iceleczaci.org.tr](mailto:yonetim@iceleczaci.org.tr)

### Bu bitkiyi tanıyabildiniz mi?

Bazı bitkiler renkleri ile bazı bitkiler görünüşleri ile dikkat çekerken bu bitki yalın görünümüyle iyiliğin ve saflığın simgesi olarak ilkbaharın ilk ışıkları ile doğayla kucaklaşır. Hatmi ve pamuk ile aynı aynı familyadan olan bitki çok yıllık, otsu ve mor çiçekli bir bitkidir. Yeşil renkli, tüylü, uzun saplı, yaprakları çok dallı olup yerde sürünen veya yukarıya doğru yükselen gövdelerden çıkar. Kuzey yarımkürenin ılıman bölgelerinde yetişen 40-50 türü vardır. Türkiye'de tarlalarda, yol kenarlarında ve açık alanlarda bulunan 9 türü yetişir.

Günümüzden beşbin yıl önce Çin'de Tung Kuei Tze adı ile sindirim hastalıklarında ve balgam söktürücü olarak kullanılmıştır. İncil, Musa Peygamberin de bu bitkiyi bildiğini yazar. Yunanlı, Romalı ve Arap Hekimler pek çok hastalık tedavisinde bu bitkilerden yararlanmışlardır. Ülkemizde bitki yaygın olarak çocuk düşürmek amacıyla hamile kadınlar tarafından kullanılır.

Yurdumuzda bir çok bölgede sebze olarak tüketilen bitki demir yönünden zengindir. (5.56- 15.76 mg/100 gr) ve bu nedenle gıda değeri açısından önemlidir. Tıbbi açıdan bitki yaprak ve çiçeklerinin içerdiği müsilaj nedeniyle kullanılır. Yumuşatıcı, tahriş azaltıcı etkisinden dolayı öksürük, bronşit ve ses kısıklığında, ayrıca ağız ve dişeti yaralarında, solunum ve sindirim sistemi tahriş ve iltihaplarında etkin olarak kullanılır. Bitkinin çayı ile gargara yapmak etkilidir. Demlenmiş hali gözkapaklarında kozmetik ürünlerin neden olduğu alerji ve kızarıklara iyi gelmektedir. Yaprakları bazı deri hastalıklarında ve çibanlarda lapa halinde kullanılır. Yaprak ve çiçeklerinden hazırlanan banyo ise sinirleri yatıştırmak yanında deriyi temizlemek, ergenlik sivilcelerinin çıkmasını önlemek ve yaşlı derilerde görülen esmer lekeleri yok etmek için de kullanılmaktadır.