

BÖLÜM 9

TIBBİ ÇAYLARIN TEDAVİDEKİ ÖNEMİ

Doç. Dr. Mert İLHAN¹

DOI: <https://dx.doi.org/10.5281/zenodo.8373008>

¹Düzce Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi, Farmakognozi Anabilim Dalı, Düzce, Türkiye, <https://orcid.org/0000-0001-5042-3915>, mertilhan@duzce.edu.tr

1. GİRİŞ

Bitki çayı, çeşitli bitkilerin yapraklarından, tohumlarından ve/veya köklerinden yapılan bitkisel bir karışımdır (Ravikumar, 2014). Pek çok kişiye göre bitki çayı, geleneksel olarak içtiğimiz çay gibi görünür ve bu çay gibi demlenir, ancak gerçekte böyle değildir. Bunun nedeni, tüm çayların yapıldığı bitki olan *Camellia sinensis* (L.) Kuntze bitkisinden gelmemeleridir (Kumar ve ark., 2005). Diğer çay türlerinin aksine, bitki çayları kafein içermez. Ayrıca tadı güzel ve içmesi kolaydır. Bitki çaylarının çoğu, diğer şeylerin yanı sıra, rahatlama, gençleşme, belirli bir durumdan kurtulma gibi belirli bir amacı gerçekleştirmeyi amaçlayan bir ana bitki bileşeninden veya bitkisel bileşenlerin bir karışımından oluşabilir (Aoshima ve ark., 2007).

Bitkilerin hastalıkları tedavi etmek amacıyla kullanılabilmesi için etkin, güvenilir ve kaliteli olması gerekir. Ayrıca kontaminasyondan korunması ve içeriğinde bulunan herhangi bir madde üzerinden standardize edilmesi gerekir (Üstü ve Uğurlu, 2018). Avrupa ülkelerinde, bitkisel ürünlerde standardize edilmiş ekstraktlar kullanılmaktadır. Standardize ekstraktları içeren bitkisel ürünler marketlerde ve eczanelerde kişilerin kullanımına sunulmaktadır. Standardize ekstraktların spesifikasyonları Komisyon E, Dünya Sağlık Örgütü (DSÖ) ve ESCOP (European Scientific Cooperative on Phytotherapy) gibi kuruluşların oluşturduğu monograflar tarafından belirlenmektedir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

2. TIBBİ ÇAY HAZIRLAMA TEKNİKLERİ

İnfüzyon, maserasyon ve dekoksasyon yaygın kullanılan çay hazırlama teknikleri arasında yer almaktadır.

2.1. İnfüzyon

Bir diğer adı da demleme yöntemidir. Çayı hazırlanacak bitki organının üzerine kaynar su dökülmesi ile hazırlanır. Daha çok bitkilerin çiçek ve yaprak gibi kısımlarının çayını hazırlamak için tercih edilir. Ayrıca uçucu yağ içeren bitkilerin çayını hazırlamak için de tercih edilir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

2.2. Dekoksasyon

Bir diğer adı da kaynatma yöntemidir. Çayı hazırlanacak bitki organının üzerine soğuk su ilave edildikten sonra kaynatılarak hazırlanır. Daha çok bitkilerin kök, kabuk, tohum gibi sert kısımlarının çayının hazırlanmasında kullanılır. Mikrobiyal üremenin önüne geçmek için taze hazırlanması gerekir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

2.3. Maserasyon

Bir diğer adı da bekletme yöntemidir. Bitki organları küçük parçalara bölündükten sonra üzerine su eklenir ve oda sıcaklığında karanlık bir ortamda 6-8 saat bekletilir. Genellikle hatmi, keten tohumu gibi müsilaajca zengin bitkilerin ekstraksiyonunda tercih edilir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

3. ETKİLERİNE GÖRE TIBBİ ÇAYLAR

Etkilerine göre tıbbi bitkiler üç kısma ayrılır.

3.1. Kuvvetli etkili bitkiler

Kuvvetli etkiye sahip bitkilerin çaylarının hazırlanıp tüketilmesi çok tehlikelidir. Örneğin yüksük otu adıyla bilinen *Digitalis purpurea* L. yüksek oranda dijitoksin içermektedir. Bu bileşik kardiyotonik etkiye sahiptir. Fakat dijitoksinin terapötik indeksi dar olduğu için çay olarak tüketilmesi tehlikelidir ve ölümcül sonuçlara sebep olabilir. Bu tip bileşiklerin bitkiden izole edilip ilaç haline getirildikten sonra doktor kontrolünde kullanılması gerekir (Yeşilada, 2011).

3.2. Orta etkili bitkiler

Gerekli oranda kullanıldığında zararlı etki göstermeyen, fakat uzun süreli ve gereken orandan daha fazla kullanıldığında çeşitli istenmeyen etkilere sebep olan bitkilerdir (Yeşilada, 2011).

3.3. Zayıf etkili bitkiler

Bileşiminde kuvvetli etkili bitki bulundurmeyen gereken miktarlarda kullanıldığında ve uzun süre tüketilmesiyle herhangi bir istenmeyen etki ortaya çıkarmayan bitkilerdir. Bu grupta bulunan bitkilerin etkileri çok kuvvetli olmadığı için vücuttaki etkileri aşamalı olarak artar. Bu tip bitkilere ıhlamur, tıbbi nane ve papatya örnek olarak verilebilir (Yeşilada, 2011).

4. ÇAYIN KALİTESİNE ETKİ EDEN FAKTÖRLER

Hazırlanan tıbbi çaydan beklenen etkinin görülebilmesi için doğru bitki kullanılmasının yanında bu bitkinin kaliteli olması gerekir. Bitkilerin kalitesini etkileyen faktörleri aşağıdaki şekilde sıralayabiliriz (Yeşilada, 2011).

1. Coğrafi faktörler
2. Tarımsal faktörler
3. Çevresel faktörler
4. İşlenme şekli
5. Saklama şartları

5. GÜNLÜK RAHATSIZLIKLARDA KULLANILAN BAZI TIBBİ ÇAYLAR

5.1. Mide rahatsızlıklarında kullanılan çaylar

5.1.1. Meyan kökü

Çayın hazırlanmasında *Liquiritiae radix* (kök) droğu kullanılır. Hazırlanacak çay yaklaşık %2 oranında olacak şekilde bitki içermelidir. Daha çok ülser problemi olan kişilerde tüketilmesi tavsiye edilir. Dekoksiyon yöntemi ile hazırlanması daha uygun olacaktır. Günde 3 defa bir bardak içilebilir. Hipopotasemi ve hipertansiyon riski sebebi ile uzun süreli kullanımı tavsiye edilmemektedir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

5.1.2. Anason

Çayın hazırlanmasında *Anisi fructus* (meyve) droğu kullanılır. İnfüzyon yöntemi ile hazırlanması gerekir. Drog çay hazırlanmadan

hemen önce ezilmesi gerekmektedir. Dispeptik şikayetlerde kullanılır (Üstü ve Uğurlu, 2018).

5.1.3. Rezene

Çayın hazırlanmasında *Foeniculi fructus* (meyve) droğu kullanılır. İnfüzyon yöntemi ile hazırlanması gerekir. Drog çay hazırlanmadan hemen önce ezilmesi gerekmektedir. Dispeptik şikayetlerde kullanılır (Üstü ve Uğurlu, 2018).

5.1.4. Karanfil

Çayın hazırlanmasında *Caryophylli flos* (çiçek tomurcukları) droğu kullanılır. Uçucu yağ içerdiği için çayının infüzyon yöntemi ile hazırlanması gerekir. Karanfil tomurcukları gaz giderici ve mide bulantılarına karşı kullanılmaktadır. Gargara olarak kullanılması da diş çürüklerini engellemektedir (Yeşilada, 2011).

5.1.5. Kişniş

Çay hazırlanmasında *Coriandri fructus* (meyve) droğu kullanılır. Drog uçucu yağ içermesi sebebi ile çay hazırlanırken infüzyon yöntemi tercih edilir. Mide asidinin salgısının arttırarak sindirimi kolaylaştırır (Yeşilada, 2011).

5.1.6. Tıbbi nane

Çayın hazırlanmasında *Menthae folium* (yapraklar) droğu kullanılır. Drog yüksek oranda uçucu yağ içermekte ve fenolik asitler ve flavonoidler bakımından zengindir. İnfüzyon şeklinde hazırlanarak

tüketilir. Mide ve bağırsak problemlerinde kullanılır. Reflüsü ve safra taşı olan kişilerin dikkatli kullanması gerekir (Yeşilada, 2011).

5.2. Karaciğer koruyucu etkiye sahip olan çaylar

5.2.1. Meryemana diken

Çay hazırlanmasında Silybi mariani fructus (meyve) droğu kullanılır. Dekoksasyon yöntemi ile hazırlanır. Meyvelerin kullanılmadan hemen önce toz edilmesi gerekir (Üstü ve Uğurlu, 2018).

5.2.2. Civanperçemi

Çayın hazırlanmasında Millefolii herba/flos (toprak üstü kısım/çiçek) droğu kullanılır. İçerdiği seskiterpenlerden dolayı safra akışında artışa sebep olarak hazmı kolaylaştırır. Flavonoitlerinden dolayı da spazm giderici olarak kullanılmaktadır. Fazla miktarda tüketilmesi kan pıhtılaşmasını geciktirici etkilere sebep olabilir (Yeşilada, 2011).

5.3. Merkezi sinir sistemini uyarmak için kullanılan çaylar

5.3.1. Siyah çay/yeşil çay

Çayın hazırlanmasında Theae folium (yaprak) droğu kullanılır. İçerdiği kafein gibi pürin alkaloitleri sayesinde santral sinir sistemini uyarıcı etkiye sahiptir. Droğun aşırı tüketilmesi tansiyonun yükselmesine ve uykusuzluk gibi problemlere yol açabilir (Yeşilada, 2011).

5.4. Rahatlatıcı ve sakinleştirici amaçla kullanılan çaylar

5.4.1. Lavanta

Çayın hazırlanmasında *Lavandulae flos* (çiçek) droğu kullanılır. Drog uçucu yağ bakımından zengin olduğu için genel olarak infüzyon yöntemi ile hazırlanmaktadır. Rahatlamak için banyo şeklinde kullanımı da tercih edilmektedir. Bu drog için dikkat edilmesi gereken nokta sadece *Lavandula angustifolia* Miller için bahsedilen etkiler geçerlidir. Ülkemizde yetişen türler farklı biyolojik etkilere sahiptir (Yeşilada, 2011).

5.4.2. Oğul otu

Çayın hazırlanmasında *Melissae folium* (yaprak) droğu kullanılır. Drog uçucu yağ, flavonoidler ve kafeik asit türevleri bakımından zengindir. Uçucu yağ içeriğinden dolayı infüzyon yöntemi ile hazırlanması uygundur. Yatıştırıcı etkiye sahiptir. Limon otu, yalancı melisa otu gibi melisa otuna benzeyen fakat uçucu yağ bileşimi farklı olan bitkiler de bulunmaktadır. Bu bitkilerin yatıştırıcı etkileri melisa otuna göre daha zayıftır (Yeşilada, 2011).

5.4.3. Sarı kantaron (Binbirdelik otu)

Çayın hazırlanmasında *Hyperici herba* (çiçekli toprak üstü kısımları) droğu kullanılır. Tanen, uçucu yağ, flavonoidler, naftodiantronlar (hiperisin) ve antrasen türevleri içermektedir. İnfüzyon yöntemi ile hazırlanarak hafif ve orta derece depresyonlarda etki göstermektedir. Sarı kantaronu kullanırken dikkat edilmesi gereken en önemli nokta

hastanın kullandığı diğer ilaçlar ile birlikte etkilerinin artmasına yol açabilmektedir (Baytop, 2021; Yeşilada, 2011).

5.4.4. Papatya

Çayın hazırlanmasında *Matricariae chamomillae flos* (çiçek) droğu kullanılır. İnfüzyon, gargara, buğu şeklinde kullanılabilir. Papatya çiçeklerinin yatıştırıcı etkisi içeriğinde bulunan apigenin türevi flavonoidlerden ileri gelmektedir (Viola ve ark., 1995; Yeşilada, 2011). Papatya kullanan kişilerin dikkat etmesi gereken nokta polen alerjisi olan kişilerde ciddi yan etkilere sebep olabilmesidir.

5.4.5. Kediotu kökü

Çayın hazırlanmasında *Valerianae radix* (kök) droğu kullanılır. Drogda iridoidler (valepotriatlar), nişasta, tanen ve uçucu yağ bulunmaktadır. Drogdaki etkili bileşikler ısıya hassastır. Bu nedenle çay hazırlanırken kaynatılmış ve 50-60°C' ye getirilmiş suyun içine kökler koyulur ve bir gece bekletildikten sonra tüketilir. Eski çağlardan beri sinir sistemi yatıştırıcısı ve spazm giderici olarak kullanılmaktadır. Droğun depresyon ilaçları ve alkol ile birlikte tüketilmemesi gerekmektedir (Baytop, 2021; Yeşilada, 2011).

5.5. Solunum sistemi rahatsızlıklarında kullanılan çaylar

5.5.1. Ökalyptus

Çayın hazırlanmasında *Eucalypti folium* (olgun yapraklar) droğu kullanılır. Uçucu yağ yönünden zengin olduğu için infüzyon yöntemi ile çayı hazırlanmaktadır. Uçucu yağın yanında flavonoidler, tanen, acı

madde ve rezin taşır. Uçucu yağı %60-90 oranında ökaliptol taşır. Ökaliptol taşıyan formülasyonlar üst solunum yolu enfeksiyonlarında antibakteriyel ve antiseptik olarak kullanılmaktadır (Baytop, 2021; Yeşilada, 2011).

5.5.2. Hatmi

Çayın hazırlanmasında *Althaeae flos* (çiçek) droğu kullanılır. Drog müsilaj, uçucu yağ ve sabit yağ bakımından zengindir. Uzun yıllardan beri göğüs yumuşatıcı olarak kullanılmaktadır. Bitkinin kökü de çiçeği gibi müsilajca zengindir. Kökü dekoksasyonu hazırlanarak tüketilir. Öksürükten dolayı meydana gelen solunum yolu tahrişlerinde kullanılmaktadır (Baytop, 2021).

5.5.3. Ebegümeçi

Çayın hazırlanmasında *Malvae folium* (yaprak) droğu kullanılır. İnfüzyon veya dekoksyon şeklinde hazırlanarak kullanılabilir. Müsilaj, glukoz ve pektin bakımından zengindir. Müsilajdan dolayı yumuşatıcı etkiye sahiptir (Baytop, 2021).

5.5.4. Adaçayı

Çayın hazırlanmasında *Salviae folium* (yaprak) droğu kullanılır. İnfüzyon yöntemi ile çayı hazırlandıktan sonra tüketilir. Uçucu yağ, kafeik asit türevleri, flavonoidler bakımından zengindir. Uçucu yağdaki tıyon oranı yüksektir. Ağız ve boğaz enfeksiyonlarında gargara şeklinde de kullanılabilir (Baytop, 2021; Yeşilada, 2011).

5.5.5. İhlamur

Çayın hazırlanmasında Tiliae flos (çiçek) droğu kullanılır. Uçucu yağ, kafeik asit türevleri ve flavonoit bakımından zengindir. Çayı hazırlanırken infüzyon yöntemi tercih edilir. İçinde bulunan müsilaj sayesinde boğazda öksürük kaynaklı meydana gelen tahrişleri önlemektedir (Baytop, 2021; Yeşilada, 2011).

6. SONUÇ VE ÖNERİLER

Bitki çayları, hastalıktan korunmak için ve hastalıkların tedavisi amacı ile ilk tercih edilen tedavi araçlarından bir tanesidir. Bitki çaylarının bu şekilde yararlarının yanında yan etkileri de ortaya çıkabilmektedir. Bu yüzden bitkilerden mucize beklemek yanlış olur. Bitki çaylarını hazırlarken en çok dikkat etmemiz gereken nokta doğru bitkiyi kullanmaktır. Bunun yanında kullanılan bitkinin kalitesi de beklenen etkinin görülebilmesi için önemli faktörlerden bir tanesidir. Ayrıca kullanılan bitkiden beklenen etkiyi sağlayabilmemiz için içerdiği bileşikler ve oranları çok önem arz etmektedir.

KAYNAKLAR

- Aoshima, H., Hirata, S., Ayabe, S. (2007). Antioxidative and anti-hydrogen peroxide activities of various herbal teas. *Food Chemistry*, 103 (2): 617-622.
- Baytop, T. (2021). Türkiye'de bitkiler ile tedavi: Geçmişte ve bugün (3. Baskı). Nobel Tıp Kitabevleri, Ankara.
- Kumar, A., Nair, A. G. C., Reddy, A. V. R., Garg, A. N. (2005). Analysis of essential elements in Pragyapeya—A herbal drink and its constituents by neutron activation. *Journal of Pharmaceutical Biomedical Analysis*, 37 (4): 631-638.
- Ravikumar, C. (2014). Review on herbal teas. *Journal of Pharmaceutical Sciences and Research*, 6 (5): 236-238.
- Üstü, Y., Uğurlu, M. (2018). Fitoterapide bitkisel çaylar. *Ankara Medical Journal*, 18 (1): 137-140.
- Viola, H., Wasowski, C., Levi de Stein, M., Wolfman, C., Silveira, R., Dajas, F., Medina, J. H., Paladini, A. C. (1995). Apigenin, a component of *Matricaria recutita* flowers, is a central benzodiazepine receptors-ligand with anxiolytic effects. *Planta Medica*, 61 (3): 213-216.
- Yeşilada, E. (2011). Doğadan Gelen Sağlık: Bitki Çayları. Era Yayıncılık, İstanbul.

