bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 21 OCAK-ŞUBAT 2009 FİYATI: 3 TL

Tütün Ağacı

Aynısafa

Kumar

Bitkilerden Oluşturulan Kütüphane…

Herbaryum

Kış Sebzeleri...

Bolu Kız Öğretmen Okulu Herbaryumu ve

Muhittin Fehmi Özgen

Kış Aylarında Bahçe ve Bitkiler

Aynısafa
(*Calendula officinalis* L.)

Eski çağlardan beri bilinen ve kullanılan bir Akdeniz bitkisi olan aynısafa, Türkçe'de "altıncık", "tıbbi nergis", "ölü çiçeği", "portakal nergisi", "susi", "tıbbi öküzgözü" gibi adlarla da anılır. Yabancı dillerde, "fakir safranı" olarak adlandırılır. Gıda boyası olarak özellikle tereyağı, peynir, hardal, unlu mamuller, çorbalar ve pirinç yemeklerinin renklendirilmesinde kullanılmış; dilsi çiçekleri salatalara katılmış; saç ve kumaş boyası olarak da değerlendirilmiştir. Günümüzde, çiçeklerinden elde edilen parlak turuncu karotenoit pigment, ilaç endüstrisinde boyar madde olarak kullanılmaktadır. Bitki, Uluslararası Tıbbi Bitki Kurumu <www.iherb.org> tarafından, 2008 yılının tıbbi bitkisi seçilmiştir.

Aynısafa (*Calendula officinalis* L.), Papatyagiller (*Asteraceae*) ailesinden, biryıllık otsu bitkidir. Tıbbi nergis adıyla da bilinir. Ülkemizde, nergis (*Narcissus* sp.) cinsinin türlerine de nergis dendiğinden; zaman zaman türler arasında karışıklık olmaktadır. Bitkinin, sarı-turuncu renklerdeki çiçeklerinin taç yaprakları drog olarak kullanılır. Aynısafanın kurutulmuş çiçeği (*Calendulae flos*), Avrupa farmakopesinde kayıtlıdır.

Bitkinin tıbbi özellikleri, 16. ve 17. yüzyıllarda yaşamış İngiliz herbalistler Gerard ve Culpeper tarafından kaydedilmiştir. 20. yüzyıl İngiliz herbalisti Grieves, çiçeklerin haricen kullanılmasını önerir; böcek sokmalarında dilsi çiçeklerin yara üzerine bastırılmasının ağrı ve şişmeyi önleyeceğini belirtir. Ayrıca, çiçeklerden hazırlanan losyonun burkulma ve yaralar için; çiçeklerden damıtma yoluyla elde edilen aromatik suyun da göz ağrısı için yararlı olduğunu ifade eder. Grieves'e göre, yaprak usaresi siğilleri yok eder ve yaprakları salataya katılarak yendiğinde, çocuk sıracasına (bir tür kronik deri veremi) iyi gelir.

Avrupa halk tıbbında, bitkinin dilsi çiçeklerinden hazırlanan çay, ekstre ve merhemler kadınlarda adet söktürücü; ateşli hastalıklarda terletici olarak ve sarılıkta kullanılır. 19. yüzyıl Amerikası'nda, çiçekleri dahilen karaciğer şikayetleri, mide ülseri, konjonktüvit adlı göz iltihabında; haricen ise yanıklar ve yaraların tedavisinde kullanılmıştır. Ayrıca, çiçekleri geleneksel olarak, antiseptik ve kan durdurucudur. Ciltte büzüşme (astrenjan) ve yangılara karşı (antienflamatuar) etkilidir. Preparatları, cilt ve mukoza yangıları (bilhassa farenjit gibi boğaz iltihabı vakaları) ile yaralarda; deri absesi ve diş eti iltihabı ile kaşıntılarda kullanılır. Uçucu yağı, vajinal maya enfeksiyonu için önerilir.

Aynısafa çiçeğinin bileşiminde uçucu yağ, flavonoitler, karotenoitler, kalendulin, steroitler, polisakkaritler bulunur. Kalendulin, çiçekler ile yaprakların alkolde bekletilmesi ve alkol uçurulduktan sonra kalan yarı katı ekstrenin, önce eterle sonra da suyla muamelesi sonucunda elde edilen sarı renkli jölemsi maddedir. Kuru iken şeffaf ve gevrek halde olan madde suyla şişer. Sıcak suda çözünen bu tatsız madde, soğutulunca jöleleşir.

Alman E Komisyonu, dilsi çiçeklerin haricen, yaraların ve ayak ülserlerinin tedavisinde; dahilen ve gargara halinde ise ağız ve boğaz yangılarında kullanımını onaylamıştır. İngiltere'de, aynısafanın sadece haricen kullanımına izin verilmiştir. Kanada'da, preparatları "Doğal Sağlık Ürünü" kategorisinde ruhsatlandırılarak ticarete sunulabilir. ABD'de, kozmetikler ve gıda takviye-

leri ile homeopatik formüllerde kullanılır. GRAS listesinde olduğu için, gıdalarda 11-44 ppm (milyonda kısım) dozlarda kullanımı mümkündür.

Aynısafa çiçeğinin, dahilen kullanımı için tavsiye edilen günlük dozlar şöyledir. Bir kupa sıcak suya (240 ml), 1-2 tatlı kaşığı (1-2 g) kuru çiçek katılır; 10 dakika bekletildikten sonra süzülerek hazırlanan çaydan 150 ml, 1:1 (g/ml)'lik sıvı ekstre (ekstrefluid) 1-2 ml, 1:5 (g/ml)'lik tentür 5-10 ml. Bu şekilde hazırlanan çay, gargara ya da ağız suyu olarak ağız yaraları için kullanılır. Aynı çay, gazlı bez ya da tülbente emdirilerek cilt rahatsızlıklarında kompres yapılır.

Aynısafa çiçeğinin tedavi edici yönleri ile ilgili çok sayıda iddia olmakla birlikte; çoğu için kanıt bulunamamıştır. Dilsi çiçeklerin ekstreleri ve uçucu yağının antimikrobik, antienflamatuar, anti-tümör, anti-AIDS ve yara iyileştirici etkileri ile ilgili yayınlar mevcuttur. Preparatlarıyla ilgili az sayıda klinik çalışma yapılmıştır. Bir merheminin, meme ucu çatlakları ve hassasiyeti ile varis yaralarının tedavisinde etkili olduğu anlaşılmıştır. Bir aynısafa /biberiye merheminin, kontakt dermatitte (allerjik deri iltihabında) yararlı olduğu gösterilmiştir.

Genellikle güvenli kabul edilse de Papatyagiller familyası bitkilerine karşı alerjik olanların tercih etmemesi önerilir. Ayrıca, dahilen alınan aynısafa preparatlarının, hamileler tarafından kullanılması önerilmez. İlaçlarla etkileşimi rapor edilmemiştir.

K. Hüsnü Can Başer
Prof Dr; Anadolu Üni. Eczacılık Fak.

Fotoğraflar: Salih Sercan Kanoğlu

Bu yazıda belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlı olup tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta, tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerektiği unutulmamalıdır.