

# bağbahçe

ÇEVRE BAĞÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI:3 ŞUBAT 2006 FİYATI:3 YTL

Türkiye'de  
Kardelen Ticareti

Adaçayı

Kızılıcik

Göknavruz

KÜÇÜK  
ÖNERİLER

EV BİTKİLERİNDE  
ÇEVRESEL ETKENLER

BAĞÇENİZ İÇİN  
YENİ SEÇENEKLER

Bahçelerde

Peyzaj  
Düzenlemeleri

Bahçe yapımında dikkat edilecek ilkeleri  
iki ana gruba ayırabiliriz.  
Bunlardan ilki çevre koşulları,  
ikincisi de estetik kurallardır.





# Adaçayı

(*Salvia spp.*)

Adaçayı adı, Türk adaçayı yaprakları İstanbul'a ilk olarak Marmara adasından geldiği için verilmiştir. Bu bitkiye Ege Bölgesi'nde "elma" denir. Bunun nedeni bitkinin mazı bağlaması ve mazıların da küçük elmalara benzemesidir. Bu bölgede adaçayı yapraklarından hazırlanan çaya "elma çayı", uçucu yağına da "elma yağı" adı verilir. Uçucu yağ yapraklardan damıtmayla %2-3 verimle elde edilir. Yağın ana bileşiği %60 oranında ökaliptoldür (1,8-sineol). Uçucu yağın Türkiye'deki yıllık üretimi yaklaşık 500 kg'dır.



*"Bahçesinde adaçayı yetişen kimse niye ölsün."*



**B**u Arap atasözü Orta Çağ'da Avrupa'da bazı tıp okullarının düsturu haline gelmişti. İngilizler'de de benzer bir deyiş vardır: "Mayısta adaçayı ye, sonsuza kadar yaşa". Bu deyişler bugün her ne kadar abartılı görünse de günümüzde yapılan bilimsel araştırmalar, adaçayının birçok yararlı özelliğini ortaya koyuyor.

Tıbbi adaçayı Türkiye doğasında yetişmeyen ama tarımı yapılan Ballıbabagiller (*Lamiaceae*) familyasından *Salvia officinalis* bitkisinin yapraklarıdır. Dar ve uzun yapraklı bu tür, kıyı bölgelerimizin yüksek kesimlerinde ve iç bölgelerde yetişen iri çiçekli adaçayına (*Salvia tomentosa*) benzerlik gösterir.

Bu türün yaprakları da çay olarak içilir ama kimyasal bileşimi tıbbi adaçayınınkinden farklıdır.

Türk adaçayı Ege Bölgesi'nde yayılış gösteren *Salvia fruticosa*'nın (*S. triloba*) kurutulmuş yapraklarıdır. Bu türün kimyasal yapısı öteki iki türden farklıdır. Hatay yöresinde yayılış gösteren *Salvia aramiensis* de çay olarak içilen ve kimyasal yönden Türk adaçayına benzeyen başka bir türdür.

Ülkemizde, 45'i endemik 94 tür adaçayı doğal olarak yetişir. Bunlardan misk adaçayının (*Salvia sclarea*) çiçekli dal uçları lavanta benzeri keskin bir koku yaydığından parfüm sanayinde kullanılır. Tıbbi adaçayı yaprağı, Türk adaçayı yaprağı, tıbbi adaçayı tentürü ve

misk adaçayı esansı, Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Yurtdışına yılda ortalama üç milyon dolar karşılığı, 1500 ton adaçayı yaprağı satan Türkiye, 2004'te 1650 ton karşılığı 4,2 milyon dolar gelir sağlamıştır.

Adaçayı tıbbi ve aromatik bir bitkidir. Yaprakları çay olarak içildiği gibi damıtımayla (buhar distilasyonu) elde edilen uçucu yağ (esansı) da çeşitli tedavilerde kullanılır. Tıbbi adaçayıdan hazırlanan ekstrelerin de benzer kullanımı vardır.

Adaçayı yaprağı en çok çay olarak tüketilir. Gaz söktürücü özelliğinin yanı sıra, antiseptik, mideye iyi gelen, kuvvet veren ve uyarıcı etkileri vardır. Spazm çözücü, antioksidan, haşarat kovucu, böcek öldürücü, düşük yapıcı etkileri olduğu da saptanmıştır. Uçucu yağ midevi, gaz söktürücü, ter kesici, idrar arttırıcı etkiler taşır. Anadolu'da elma yağının sancılı bebeklerin karnına sürülmesi adettendir. Kesme şekere bir damla damlatılarak yenmesi de yaygındır. Dahilen alınması dozun ayarlamaya güçlüğü yüzünden tehlikelidir. Eğer içilmesi gerekiyorsa bir fincan suya 1-2 damla damlatarak günde 5 damlayı geçmeyecek biçimde alınabilir.

Yağı çok acı ve yakıcı lezzetlidir. Haricen yara iyileştirici ve antiseptik olarak kullanılır.

Türkiye florasında olmayan ama Ege Bölgesi'nde tarımı yapılan tıbbi adaçayı, dünyada en çok ticareti yapılan adaçayıdır. Dalmıyaçayı olarak da bilinir. Çay olarak, iltihap önleyici, spazm çözücü, midevi, gaz söktürücü, antiseptik, astrenjan, emziren

### Ülkemizde 45'i endemik 94 tür adaçayı doğal olarak yetişir.

annelerde süt salgılanmasını kesici, rahim kaslarını uyarıcı, nörotoksik etkileri vardır. Nörotoksik etkiden, (%1-3 oranında içerdiği uçucu yağda bulunan) tıyonlar sorumludur. Uçucu yağ cilt yaralarının tedavisinde, yara iyileştirici olarak kullanılır. Yaprak infüzyonu (çayı) banyo biçiminde cilt ve ayak bakımı ve romatizma için, biberiye ile birlikte saç toniği olarak yararlıdır. Rahim kaslarını uyardığı ve süt salgısını azalttığı için hamilelerin ve lohusaların kullanması sakıncalıdır.



Antimikrobik, antioksidan, antitumöjenik, ağız ve dişeti iltihabını iyileştirici, spazm çözücü, midevi, kan şekerini düşürücü, kolinesteraz inhibitörü etkileri deneysel olarak gösterilmiştir. Klinik deneylerde, tıbbi adaçayı yaprak ekstresinin Alzheimer hastalarında hafızayı güçlendirici; ateş basması ve gece terlemesi gibi menopoz şikayetlerini önleyici; gençlerde davranış ve zeka performansını iyileştirici etkileri kanıtlanmıştır.

Tıbbi adaçayının günlük dozları şöyledir: 4-6 g yaprak; 0,1-0,5 g uçucu yağ; 2,5-7,5 g tentür, 1,8-3,0 g ekstre sıvı. %1-5'lik infüzyonu dahilen ya da gargara biçiminde alınır.

**K. Hüsnü Can Başer**  
Prof. Dr., Anadolu Üniversitesi Eczacılık Fak.

\* Bu sunumunda verdiğimiz bilgiler sadece bilgilendirme amaçlı olup tavsiye niteliği taşımaz. Hastalık tedavisini mutlaka doktor kontrolünde yapmanız gerektiği unutulmamalıdır.