

bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 32 KASIM-ARALIK 2010 FİYATI: 3 TL

Sonbaharda Bahçe ve Bitkilerin Bakımı

Sonbaharda Hastalık ve Zararlilar

Ardıç
(*Juniperus communis*)

Çörekotu (*Nigella sativa*)

Süs Lahanası (*Brassica oleracea*)

TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ
Koçhisar Geveni (*Astragalus demirizii*)
Tuzgölü Geveni (*Astragalus ovalis*)

Sonbahar Çiçekleri

“*Sarcococca confusa*”

“*Ajania pacifica*”

Çalı navruzu

Yıldızpatı

Sinameki

Funda

Limonluk ve Evlerin Egzotik Güzelleri

Orkideler



Çörekotu (*Nigella sativa*)

Çörekotu tohumlarının içерdiği % 30-35 oranındaki sabit yağın terkibinde; bilhassa linoleik, oleik ve palmitik asit esterleri bulunur. Araçdonik (% 0.01-0.4) ve gama-linolenik asit (% 0.1-1.0) oranları; eşekotu (*Oenothera biennis* L.) ve hodan (*Borago officinalis* L.) tohumlarından daha yüksektir. Tokoferol (170 mg/kg) miktarı da oldukça yüksektir. İçerdiği, timokinon ve karvakrol gibi oksijenli monoterpenler nedeniyle, güçlü anti-oksidan etkiye sahiptir. Sabit yağı geçen bu uçucu maddelerden dolayı, sabit yağı dayanıklıdır.

Çörekotu

(*Nigella sativa* L.)

Düğünçiçeğigiller (*Ranunculaceae*) familyasından, çörekotu adıyla bilinen “*Nigella sativa* L.” bitkisinin kurutulmuş siyah renkli olgun tohumları, drog olarak kullanılır. İngilizcesi “Black cumin”, Almancası “Schwarzkümmel”, Fransızcası “Cumin Noir” olan bitkinin kimyonla ilgisi yoktur. Anavatanı, Asya’nın güneybatı bölgeleridir. Türkiye, Hindistan ve Mısır’da tarımı yapılmaktadır. “*Nigella*” cinsinin, dünyada 24 tür ve 31 taksonu bulunmakta; Türkiye’de 15 tür ve 19 taksonla temsil edilmektedir.

Tohumlarda bulunan diğer bileşikler; flavonol glikozitleri, proteinler (% 20), karbohidratlar (% 32-37), mineraller, saponinler (örneğin, hederagenin) ve eser miktarda alkaloitlerdir (örneğin nigellin, nigellisin, nigellimin N-oksit).

Hazreti Muhammed'in Buhari tarafından doğrulanmış bir hadisinde, çörekotu tohumu için “ölümden başka her derde devadır” dediği belirttilir. İbn-i Sina'ya göre, çörekotu tohumu “peygamberin ilaçı” olarak addedilir. Etkileri arasında, vücut

enerjisini uyararak yorgunluk ve ruhsuzluğu iyileştirdiği kaydedilir.

Hindistan alt kıtasında, Müslümanlar arasında hüküm süren Yunanı Tıp Sistemi'ne göre, çörekotu birçok hastalık için kıymetli bir ilaçtır. Soğuk algınlığı, öksürük, baş ağrısı, romatizma, sindirim sistemi rahatsızlıklarında kullanılır. Ayrıca, hizmet kolaylaştırıcı, bağışıklık sistemini güçlendirici ve lohusalarda süt salgılanmasını artırıcı etkileri vardır.

Konu ile ilgili araştırma ve çalışmalar sonucunda; çörekotunun mikrop öldürücü, kan şekerini düşürücü, romatizma ve yanılı hastalıkları iyileştirici, bağışıklık sistemini güçlendirici ve kansere karşı olumlu etkileri belirlenmiştir. 2001 yılında Berlin'de, inhalasyon alerjisi olan hastalarla yapılan klinik araştırmasında, çörekotu yağıının etkili olduğu gösterilmiştir. Şeker hastalarıyla yapılan diğer bir çalışmada, kan şekeri ve kötü kolesterol seviyesini düşürdüğü gözlemlenmiştir.

Çörekotu yağında bulunan omega 6 ve omega 3 yağ asitlerinin dengeyi, 3:1 olarak saptanır; bu mükemmel oranın, “Prostaglandin E1” üretimine katkısı olduğu düşünülmektedir. Timokinonun da zararlı prostaglandinlerin oluşumunu engellediği ve “Prostaglandin E1” üretimine yararlı katkı sağladığı bildirilmiştir. Vücutta üretilen “Prostaglandin E1”, bağışıklık sistemini güçlendirir; yüksek tansiyonu düşürür; damarları gevsetir; trombosit kümelenmesini önler. Aynı



Yabani çörekotu (*Nigella arvensis*)

zamanda, bronş açıcıdır; iltihabı ve alerjiyi engeller; tiroit hormonu ve insülin salınımını artırır; dişilik hormonlarının salgılanmasını düzenler.

Çörekotu yağıının, afyon ürünlerine bağlı (morphin, eroin, kodein gibi) uyuşturucu bağımlılığının tedavisinde etkili olduğu bildirilmiştir. Ayrıca, böbrek taşı oluşumunu engellediği kaydedilir.

Çörekotu yağıında bulunan timokininonun, pankreas kanseri hücrelerinin büyümeyi bloke ettiği ve apoptozisle (programlı hücre ölümü) ölümlerine yol açtığı gösterilmiştir. Kekik yağında bulunan karvakrol ve timolün vücutta dönüştüğü metabolit olan timokinonun, antimikrobial ve antioksidan etkileri prekürsörlerinden daha güçlündür.

Baharat ve çesni olarak da kullanılan çörekotu tohumu, pide ve çöreklerin üzerine konularak tüketilir. Tedavi amacıyla, sabit yağı kullanılmaktadır. ABD'de 500 mg'lık kapsüller ha-



Yabani çörekotu (*Nigella arvensis*)

linde, bağıışıklık sistemini güçlendirici gıda takviyesi olarak kullanılmaktadır.

Türkiye'de çörekotu yağı, süperkritik karbondioksit ekstraksiyonyla elde edilmekte ve "Tabia" markasıyla eczanelerde satılmaktadır. Akıtarlarda satılan çörekotu yağı, başka yağlarla karıştırıldığından kullanılması önerilmez.

Türkiye'de yetişen önemli türlerden biri de şam çörekotu (*Nigella damascena* L.) bitkisidir. Ülkemizde yabani olarak da yetişen bu türün, "*Nigella sativa*" ile karışık olarak ekildiği bilinmektedir. "*Nigella sativa*" tohumlarında kadar sabit yağ ve % 0,5 uçucu yağ taşıyan bu bitkide, uyuşturucu özellikteki "Damascenine" adlı alkaloid bulunur.

Şam çörekotu tohumlarından elde edilen çilek kokulu yağ, parfümeride kullanılır. Tohumların kuvvet verici, uyarıcı, idrar artırıcı ve adet söktürücü etkileri vardır.

Yabani çörekotu tohumu, yurdu muzda yabani halde ve yaygın olarak yetişen "*Nigella arvensis* L." bitkisinden elde edilir ve idrar artırıcı olarak kullanılır.

K. Hüsnü Can Başer

Prof Dr; Anadolu Univ. Eczacılık Fak.

Fotoğraflar: Burçin Çingay

Bu yazında belirtilen ifadeler, sadece bilgilendirme amaçlıdır; tavsiye niteliği taşımaz. Hastalıkta, tedavinin mutlaka doktor kontrolünde yapılması gerekligi unutulmamalıdır.



Fotoğraf:
Zafer Karaca