



bağbahçe

ÇEVRE BAĞÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 66 TEMMUZ-AĞUSTOS 2016 FİYATI: 5 TL

Eğitici Oyunlar Zirvesi'nde

Arboretum Adası Geliyor

NGBB BAĞÇIVAN ÇOCUKLAR ŞENLİĞİ

Hasat Zamanı...

TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ
Bağ havacıvası (*Alkanna haussknechtii*)
Kerkür (*Ferula mervynii*)

Çemenotu
(*Trigonella foenumgraecum*)

NGBB Yaz Çiçekleri

Crocsmia 'Lucifer'
Ekinezya (*Echinaceae purpurea* 'Raspberry')
Hebe (*Hebe andersonii* 'Variegata')
Helenium "Şahin's Early Flowers"

NGBB SAKSILI TASARIM
Yaz Hazırlıkları

NGBB DOĞA ŞENLİĞİ

Doğayı Doğada Öğrenmek!..

Çemenotu tohumu

(*Trigonella foenum-graecum* L.)



Çemenotu (*Trigonella foenum-graecum* L.) bitkisinin olgun tohumları, drog olarak kullanılır. Baklagiller (*Fabaceae* [sin: *Leguminosae*]) ailesine dahil olan bitki, "boyotu/buyotu" adıyla da bilinir.

Akdeniz elementi olan bitkinin, Ukrayna, Hindistan, Çin başta olmak üzere, dünyanın birçok ülkesinde tarımı yapılmaktadır. En büyük üreticileri Hindistan, Çin, Fas, Türkiye'dir. Ülkemizde, Orta Anadolu ve Güneydoğu Anadolu'da yetiştirilir. Bitkinin tarımı, Asurlular devrinden, yani M.Ö. 7. asırdan beri yapılmaktadır. En eski kullanımı, Eski Mısır'da yazılmış olan «Eber Papirusu»nda (M.Ö. 1500) kayıtlıdır. 'Doğumu başlatıcı' olarak kullanıldığı kaydedilmiştir.

Geleneksel kullanımı Arap, Yunan, Hint, Çin tıp sistemlerinde yer almaktadır. Çin Farmakopesi'nde; alt karındaki acı ve soğukluk için, fitik için, bacaklarda 'soğuk ve nem'den mütevellit zayıflık ve ödem için kullanıldığı kayıtlıdır. Amerika'da 19. yüzyılda, adet sancıları ve menopoza bağlı vajina kuruluşunda kullanılan terkiplerde yer almıştır.

Çemenotu tohumu (*Trigonella foenum-graecum* L.), Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. Avrupa İlaç Ajansı (EMA)'nın Tıbbi Bitkisel Ürünler Komisyonu (HMPC)'nda, topluluk monografı hazırlanmaktadır.

Alman Farmakopesi (DAB 10, 1994) ve İngiliz Tıbbi Bitki Farmakopesi (BHP, 1996)'nde monografı bulunmaktadır. Bu monograflara göre, çemenotu tohumu, en az % 30 suda çözünen madde içermelidir. Almanya'da haricen, suyla hazırlanan lapası, yangı giderici olarak kullanılır. Dahilen kullanımı, nadiren safra söktürücü (kolagog) olarak ve sindirim sistemi rahatsızlıklarında uygulanır. Amerika'da, benzer şekilde ve ayrıca, süt ifrazatını artırıcı (galaktagog) olarak kullanıldığı bildirilmiştir.

Alman E Komisyonu, çemenotu tohumunun; solunum sisteminde mukus ifrazatını artırıcı (sekretolitik), kan dolaşımını artırıcı (hiperemik) ve hafif antiseptik etkili olduğunu onaylamıştır. Haricen teskin edici (demülsent), kan şekeri düşürücü (hipoglisemik), şeker

hastalığını önleyici (antidiyabetik), kandaki kolesterol ve lipit seviyesini düşürücü özellikleri rapor edilmiştir. Çıban, yara, ekzema sorunlarına karşı, haricen kullanımı bildirilmiştir. Fransa'da kilo aldırıcı, İspanya'da ve Polonya'da iştah açıcı, Polonya'da haricen ciltteki yangı, kaşıntı ve yaralarda lapa şeklinde kullanımı mevcuttur.

Çemenotu tohumu ile yapılmış klinik çalışmalar bulunmaktadır. Günde 25 g çemenotu tohumu tozu içeren diyetle yirmidört hafta beslenen, insüline bağımlı olmayan altmış şeker hastasında; toplam kolesterol, düşük yoğunluklu çok düşük yoğunluklu lipoprotein (LDL) kolesterol ve trigliserit seviyelerinde, önemli ölçüde düşme gözlenmiştir. Aynı dozun, sekiz hafta süreyle her gün verildiği, insüline bağımlı iki hastada; açlık şeker profili, glikozüri ve günlük insülin gereksinimlerinde düşme görülmüştür. Diyabetik kişilerde, hiperlipidemi ve ateroskleroza karşı, yararlı gıda takviyesi olabileceği önerisi yapılmıştır.

Çemenotu tohumunda, özellikle galaktomannanlardan (% 25-





45) oluşan müsülaj polisakkaritleri; az miktarda uçucu yağ (% 0,015); protoalkaloitler; trigonellin (% 0,37'ye kadar), kolin (% 0,05), diosgenin, yamogenin, tigogenin vs'den oluşan saponinler (% 0,6-1,7); steroller (beta-sitosterol); orientin, izoorientin, izoviteksin vs'den oluşan flavonoidler bulunur. Ayrıca protein (% 30), lipitler (% 7), çözünebilir lif (toplam % 48; % 28'i çözünmeyen, % 20'si çözünen) içerdiği bildirilmiştir.

Yapılan bir seri hayvan deneyinde, çemenotu tohumunun embriyo öldürücü etkisi ortaya çıkarılmıştır. Bulgular çemenotu tohumunun,



düşük yapıcı ve doğumu başlatıcı olduğuna ilişkin tarihsel bilgilerle bağdaşmaktadır. Bu nedenle, gebelerin kullanımı önerilmez.

İştahsızlık için önerilen günlük doz, dahilen kullanımda şöyledir; günde üç defa, 1-6 g kesilmiş veya dövülmüş tohum ya da bir tatlı kaşığı (2 g) tohum, yemeklerden önce suyla içilir. Yetişkinlerde diyabet veya hiperkolesterolemi için, günde 25 g toz edilmiş tohum veya eşdeğer preparatları alınır.

Enfüzyon hazırlamak için; 0,5 g dövülmüş tohum, 150 ml soğuk suda üç saat bekletilir. Süzülükten sonra, istenirse bal katılarak günde birkaç kap içilir.

Dekoksasyonu için; 8 g tohum, bir bardak suda onbeş dakika kaynatılır. Yemeklerden önce iki-üç defa içilir.

Yetişkinlerde, yumuşatıcı olarak haricen kullanımı için; 50 g toz edilmiş tohum, 250 ml suda beş dakika kaynatılır. Ilık ve ıslak şekilde, günde iki-üç defa cilde tatbik edilir.

Sıvı ekstresi; 1:1 (g/ml): 6 ml.
Tentürü; 1:5 (g/ml) (a/a): 30 ml.
Kuru ekstresi; (% 20 etanol, 4:1 (h/h): 295 mg. [Günde iki defa].
Yumuşak ekstresi; (% 60 etanol

5-6:1 (h/h): 500 mg. [Günde iki defa].

Çemenotu bitkisinin, Hindistan ve Nepal'de "methi" adıyla bilinen taze yapraklarından, sebze olarak yararlanılır.

Çemenotu tohumu, ülkemizde göğüs yumuşatıcı, balgam söktürücü ve müshil olarak kullanılır. Kuvvet verici ve cinsel arzuyu artırıcı olduğuna inanılmaktadır. Pas-tırmanın üzerine sürülen, "çemen" adlı karışımın ana maddesidir.

Konya'da şeker hastalığı için, iki kahve kaşığı çemenotu tohumu tozu, sabah-akşam açkarnına bir bardak suyla içilir. Tohum lapası haricen, çıbanları olgunlaştırmak için kullanılır.

İnegöl ve Karacabey köylerinde, tohum alındıktan sonra kalan meyve parçalarının öğütülmesiyle elde edilen, açık sarı renkli, hafif kokulu, lifli toz, "poy" adıyla bilinir ve baharat olarak kullanılır.

K. Hüsnü Can Başer

Prof. Dr; Yakın Doğu Üni., Eczacılık Fak.

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