



bağbahçe

ÇEVRE BAHÇE ÇİÇEK DERGİSİ SAYI: 67 EYLÜL-EKİM 2016 FİYATI: 5 TL

GERİ DÖNÜŞÜMSÜZ HAYATA KARŞI...
Azalt! Yeniden Kullan! Geri Dönüştür!..

BOTANİK CAMIAMIZDAN BİR YILDIZ KAYDI
Prof. Dr. Faik Yaltırık
(1930 - 2016)

SINIF DIŞI ÖĞRENME ORTAMI
NGBB ve Fen Bilimleri Öğretmenleri

Özel Eğitimde Öğretmenin Rolü

Fethiye Araştırma Gezisi

Karahindiba (*Taraxacum officinale*)

Sotol (*Dasylirion serratifolium*)

DÖNBERE ÇAKŞIRI (*Ferula drudeana*)
NGBB'de Üretimi

TÜRKİYE'NİN TEHDİT ALTINDAKİ BİTKİLERİ
Azmiryon (*Smyrniium galaticum*)
Dönbere çakşırı (*Ferula drudeana*)

GÜNEY KORE'NİN DOĞA ZENGİNLİĞİ...

Yeomiji Botanik Bahçesi

YENİ BAHÇELER...

Bakımı Kolay Bahçe!..



Karahindiba

(*Taraxacum officinale* F.H. Wigg)

Karahindiba (*Taraxacum officinale* F.H. Wigg), papatyagiller (*Asteraceae* / *Compositae*) ailesinden, çok yıllık otsu bitkidir. Bitki, yerden çok yükselmez. Uzun ve kenarları dişli rozet yaprakları, ortadan yükselen tekli sarı çiçekleri ve kalınca kazık kökü vardır. Meyvesi, uçları paraşüt benzeri tüy görünlü, çok sayıda tohumdan oluşur. Küremsi görünümdeki meyvelerin, rüzgârla dağılmasıyla tohumları uzaklara yayılır. Bitkinin yaprağı ve gövdesi kesildiğinde, acı süt benzeri 'lateks' açığa çıkar.

Dünyanın her yöresinde yayılmış olmakla beraber, aslında Kuzey Yarıküre bitkisidir. Avrupa, Kuzey Afrika ve batı Asya'da yaygın olarak yetişir. Ticari ürün, özellikle doğu Avrupa ülkelerinde; Bulgaristan, Arnavutluk, Bosna-Hersek, Hırvatistan, Macaristan, Polonya,

Romanya'da doğadan toplama yoluyla temin edilmektedir. Polonya, Almanya, İngiltere ve ABD'de tarımı yapılmaktadır.

Fas'ın kuzeydoğu kesimlerinde toplanan "*Taraxacum obovatum* DC." ve Çin'de toplanan, muhtemelen "*Taraxacum*

mongolicum Hand.-Mazz." çeşitleri, ticarete kullanılmaktadır. Çin karahindibasası (*Taraxacum sinicum* Kitag.), Kore karahindibasası (*Taraxacum platycarpum* Dahlst.), Tayvan karahindibasası (*Taraxacum formosanum* Kitam.), Moğol karahindibasası (*Taraxacum mongolicum*) türleri, geleneksel Çin tıbbında kullanılmaktadır.

Avrupa Farmakopesi'nde karahindiba kökü ve herbası (*Taraxaci officinalis herba cum radice*) ile karahindiba kökü (*Taraxaci officinalis radix*) kayıtlıdır. ABD'de, 'GRAS' (genellikle emniyetli kabul edilir) statüsündedir. Alman E Komisyonu, 1992 yılında, karahindiba kökü ve herbasını iştahsızlık, dispepsi, gazlılık ve karın şişkinliği için onaylamıştır.

Avrupa İlaç Ajansı (EMA)'nın, Tıbbi Bitkisel Ürünler Komisyonu (HMPC), karahindiba yaprağı ile karahindiba kökü ve herbası için, kullanıma yönelik topluluk monografı yayınlamıştır. Yaprak monografında, kurutulmuş ve ufalanmış yapraklar, sıvı ekstre (1:1; % 25 etanol) ve taze yapraklardan sıkılmış usare; geleneksel kullanım kategorisinde, hafif üriner sistem





şikayetlerinde idrar söktürücü olarak kullanılır.

Kök ve herba monografı, ufalanmış kök ve herba; kuru ekstre (5,6-8,4:1; % 60 etanol), sıvı ekstre (1:0,9-1,1; % 30 etanol), sıvı ekstre (0,75:1; % 30 etanol) ve çiçekli taze bitkiden sıkılmış usare (1:0,5-0,8) gibi preparatları içerir. Karında şişkinlik, gazlılık, yavaş hazım gibi hafif sindirim sistemi rahatsızlıklarında ve hafif üriner sistem şikayetlerinde, idrar söktürücü olarak kullanılır.

Karahindiba kökü; karbohidratlar, karotenoitler, diterpenler, sabit yağlar, flavonoidler, fenolik asitler, fitosteroller, polisakaritler, seskiterpen laktonlar, triterpenler yanında vitaminler ve mineraller içerir. Karahindiba yaprağı, bilhassa fenolik maddeler ve potasyum (% 4,5'a kadar veya 30,4-47,7 mg/g) içerir.

Yapılan 'in vitro' ve hayvan deneylerinde; anti-enflamatuvar (yangıları giderici), anti-anjiyojenik (kan damarlarında tümör oluşumunu önleyici), ağrıkesici, antitümör, antiproliferatif (hücre gelişimini durdurucu), antioksidan, anti-retroviral, prebiotik, antimikrobiyal, an-

tibakteriyal özellikleri bulunmuştur. Yapılan az sayıda klinik deneyde; diüretik etkisi, dispepsi'deki ve hepatoprotektif etkisi teyid edilmiştir.

Karahindiba preparatlarının doz rejimi şöyledir:

Yaprak drogları

(Ergenler, yetişkinler, yaşlılar için)

Ufalanmış bitkisel materyal: Tek dozda 4-10 g, çay olarak günde üç defa içilir.

Sıvı ekstre: Tek dozda 4-10 ml, günde üç defa.

Yaprak usaresi: Tek dozda 5-10 ml, günde iki defa.

Kök ve herba drogları

(Ergenler, yetişkinler, yaşlılar için)

'Sindirim sistemi rahatsızlıklarında'

Ufalanmış kuru kök ve herba: 3-4 g dekoksasyon; 4-10 g enfüzyon olarak, günde üç defa içilir.

1 draje, 300 mg kuru ekstre: günde iki defa veya her biri 150 mg ekstre içeren 1-2 draje, günde üç defa.

Sıvı ekstre: 90 damla (90 damla=3,15 ml=3,31 g), günde üç defa.

Sıvı ekstre: 35 damla (35 damla=yaklaşık 1 ml=1 g), günde üç defa.

Usare: Tek doz, 10 ml, günde üç defa.

'Diüretik amaçlı'

Ufalanmış kuru kök ve herba: 3-4 g dekoksasyonu ve 4-10 g enfüzyon olarak, günde üç kere içilebilir.

Kullanımda, üst karında ağrı ve hiperasidite olabilir veya alerjik reaksiyonlar görülebilir; her iki halde de sıklığı bilinmez. Ters etki görülürse, hekime veya kalfiye sağlık çalışanına başvurulmalıdır.

Ülkemizde, karahindiba bitkisinin taze yaprakları (radika), ilkbaharda İstanbul'da ve Ege bölgesinde, sebze olarak satılmaktadır. % 5'lik enfüzyonu ve taze bitkiden hazırlanan dekoksasyonu; hafif müshil, idrar ve safra söktürücü olarak kullanılır.

K. Hüsnü Can Başer

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

Fotoğraflar: Salih Sercan Kanoğlu

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