

Bitkilerle SAĞLIK gelen

Bitkilerle
tedavinin
modern
tıptaki yeri

Hangi
hastalığa
hangi bitki
iyi geliyor.
A'dan Z'ye
listesi

Doktor
bitkiler
nasıl
kullanılıyor

Bitki
yağlarıyla
hazırlanan
banyolar
ve bakım
kürleri



Dünyanın yüzde 80'i

Sıfali bitkiler, ilk çağlardan beri insanların umudu olmuştur. Meşhur Lokman Hekim'in otlar ve çiçeklerle konuştuğu hangi bitkinin hangi hastalığa iyi geldiğini öğrendiği en yaygın efsanedir. Lokman Hekim'in ölümsüzlüğünün sırrını da bulduğu ancak bunu yaşadığı kağıdı nehre düşürdüğü söylenir. Modern tıbbın kullandığı yapay ilaçların yan etkileri, günümüz insanını da bitkilere yöneltiyor. Dünyanın yüzde 80'i günümüzde bitkisel tedaviden medet umuyor. Birçok bitki hastalıklara karşı etkili ancak her bitkinin kendine göre özelliği var. Dikkatli kullanılmazsa bitkiler, insanı sağlıktan da cödebiliyor. Bitkisel tedaviden tam sonuç alınabilmesi için doğru bitkiyi, doğru şekilde kullanmak gerekiyor. Dünyanın büyük çoğunluğunun umut olarak baktığı bitkisel tedavi basit semptomik rahatsızların tedavisinde kullanılabilir. Ancak daha ciddi hastalıkların tedavisinde modern tıbbın olanaklarından faydalanılması öneriliyor. Tıbbi bitkiler konusunda Türkiye'nin önde gelen uzmanlarından Anadolu Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi Farmakognosi Anabilim Dalı Başkanı, Uluslararası Tıbbi ve Aromatik Bitkiler Konseyi (ICMAP) Başkan Yardımcısı Prof. Dr. K. Hüsnü Can Başer, 'Şifalı bitkiler' konusunda merak edilen soruları yanıtladı:

Bitkisel tedavinin tarihi nedir?

Tıbbi bitkilerin tarihi insanlık tarihi kadar eskidir. Yazılı kaynaklardan çok daha öncesinden itibaren insanların hayvanların davranışlarını gözleyerek, içgüdüsel olarak veya deneme-yanılma yoluyla yararlı ve zararlı bitkileri ayırt edebilmeyi öğrenmiş ve onları gıda, zehir, kozmetik veya ilaç gibi amaçlarla kullanma bilgisini, sanatını ve teknolojisini günümüze kadar ulaştırabilmişlerdir. Hakkari'nin güneyinde Kuzey Irak'ın kuzey sınırında bulunan Şanidar mağarasında Neandertal insana ait iskeletlerin bulunduğu mezarlarda tıbbi bitkilere ait polenlere bolca rastlanmıştır. M.Ö. 50 bin yıllarında o bölgede tıbbi bitkilerin kullanıldığının kanıtı olarak gösterilmektedir. Son 5 bin yıllık dünya tarihinde bütün uygar kavimlerin bıraktığı eserler bitkileri hastalıkların tedavisinde kullandıklarını işaret etmektedir. Bunlar arasında Asurlular, Sümerler, Hititler, eski Mısırlılar ve daha yakın zamanlarda Roma, Grek, Bizans ve Osmanlı



girişim yoktur. Halbuki



medeniyetlerini sayabiliriz. Geleneksel Çin Tıbbi ile Hindistan alt kıtasında hüküm süren Ayurveda, Siddha ve Yunani tıp sistemleri de çok köklü bir geçmişe sahiptir.

Ülkemizde 'Bitkisel tedavi' ne noktada?

Ülkemizde tıbbi bitki denince akla aktarlar ve kocakarı ilaçları gelmekte. Yani, bitkiler halkın hemen hemen tüm kesimlerinde sempatik bulunurken, tıp mensupları kınaya şüphe ve kuşku ile bakmakta. Tabii bunun çeşitli sebepleri var. 1950'li yıllarda tıp fakültelerinin eğitim programlarından bitkilerle tedaviyi de içine alan Materia Medica dersinin çıkarılması sonucu, hekimlerimiz tıbbi bitkiler konusunda eğitim almaktan mezun oluyor. Avrupa ve Amerika'da, hiç olmasa, alternatif ve tamamlayıcı tıp adı altında bu eğitim verilmekte iken ülkemizde henüz bu konuda bir niyet veya girişim yoktur. Halbuki

hekimlerimizin, orijini bilerek veya bilmeyerek reçetelerine yazdığı morfin, kodein, papaverin, kinin, kinidin, atropin, hiyosin, digitoksin, digoksin, senozit, taksol, rezepin, rutin, vinkristin, vinblastin, mentol, timol, ökalipitol, ginkgo ekstresi, ginseng ekstresi, vb. gibi yüzlerce ilaç hammaddesi bitkilerden elde edilmektedir. Bir iki istisna dışında bütün antihipotikler ve mantar öldürücü ilaçlar mikroorganizmalar tarafından üretilmektedir.

Bilhassa, Almanya'da bitkisel ilaç endüstrisinin gelişmiş olması ve piyasada çok sayıda bitkisel ilaç bulunması, 1980'lerin başında, halkın hekimleri reçetelerine bitkisel ilaç yazmaya zorlamaları sonucunu doğurmuş ve bu talep artışı, tıp öğrencilerinin baskısıyla tıp fakültelerini ders programlarına bitkilerle tedavi dersleri koymaya

itmıştır. Ülkemizde ne yazık ki ilaç sanayimiz çok az sayıda bitkisel müstahzar üretmektedir ve bu yüzden Türkiye ithal bitkisel ilaç ve çayların kontrolsüz pazarı haline gelmiştir. Pek çok bitkisel formül "gıda bütünüleyici" sınıfına dahil edilip Tarım Bakanlığının izniyle yurda girmekte ve Sağlık Bakanlığının konuya gereken hassasiyeti göstermemesi yüzünden farklı standartlarda çok sayıda yerli ve yabancı bitkisel ürün kontrolsüz bir şekilde kullanıma sunulmaktadır.

Şifalı bitkileri kullanırken nelere dikkat etmeliyiz?

Bu konuda alınması gereken ilk ve en önemli önlem, tedavide kullanımı amaçlayan her türlü tıbbi bitkisel ürünün, ister ilaç, ister tıbbi çay isterse gıda bütünüleyici olsun sadece eczaneler elyile satılmasını sağlamak olmalıdır. Zira, eczacı, tıbbi bitkiler ve bitkisel ilaçlar konusunda üniversite eğitimi almış tek meslek mensubudur ve ülkemizde ilaçların imalatı ve dağıtım yasalarımıza göre sadece eczacılar tarafından yapılabilir. Sağlık Bakanlığı, Almanya'da olduğu gibi, standart çay ruhsatları hazırlayıp, prospektüsleriyle birlikte Resmi Gazete'de yayınlamalı ve bu ürünleri her eczane bakanlıktan izne gerek olmadan hazırlayıp kendi etiketleriyle eczanesinde satılabilmelidir. Yetkisz ve bilgisiz kişi ve kuruluşların bu ürünleri üretmesi, ithal etmesi ve dağıtması engellenmelidir.

Ülkemizde 'Şifalı bitki kategorisi'ne giren kaç bitki vardır?

Tedavide kullanılması önerilen bitkiler, Türkiye'nin de 1994 yılından beri üyesi olduğu Avrupa Farmakopesi'nde kayıtlıdır. En son baskısı 2002'de yapılan bu kitap ve ekleri Avrupa'da olduğu gibi ülkemizde de yasal uyuma zorunluluğu olan bir resmi belge niteliğindedir. Türkiye'nin de üye olduğu çok geniş bir uzmanlar grubu tarafından titizlikle hazırlanan ve sürekli güncellenen Avrupa Farmakopesi'nde halen 180'i aşkın tıbbi bitki standardı mevcuttur. Eczacıların temel kitabı olan 'Farmakope'deki standartlar sentetik ve doğal ilaç hammaddelerinin kalite sınırlarını ve yapılması gereken standart test ve miktar tayini yöntemlerini belirlediği için ilaç kalitesinin sürekli iyi olmasının bir nevi teminatıdır.



tıbbi bitkilere inanıyor

Tüm dünyada halk tarafından tedavi amaçlı kullanılan bitki sayısının 70 bin olduğu tahmin ediliyor. Bitkisel tedaviden tam sonuç almak için ise doğru bitkiyi, doğru şekilde kullanmak gerekiyor



Halk tarafından tedavide kullanılan bitkilerin sayısı tüm dünyada 70 bin olarak tahmin edilmektedir. Ülkemizde 1000 kadar bitki tıbbi amaçlarla kullanılmaktadır. Dünya nüfusunun yüzde 80'i tedavi için tıbbi bitkilerden medet ummaktadır zira gelişmekte ülkelerde yaşayan bu nüfus modern tıp olanaklarından yoksundur. Çin ve Hindistan gibi nüfusu kalabalık ve genellikle yoksul ülkelerde geleneksel tıp sistemleri güçlüdür ve bugün de hükümleri sürdürmektedir.

Bitkisel tedaviden iyi bir sonuç alınması için neler yapılmalıdır?

Halkımızın bitkisel ilaçların kullanımını konusunda dikkatli ve dıyarlı olması gerekir. Bitkilerle

tedaviden iyi sonuç alınması şu faktörlere bağlıdır:

1. Doğru bitkinin, doğru zamanda toplanması, doğru kısımların kullanılması
2. Taze kullanılacak bitkinin çürümekten korunması, kurutulacak veya işlemden geçirilecekse bunun uygun şekilde yapılması
3. İlacın doğru

yöntemle, doğru şekilde ve uygun miktar bannımsadde kullanılarak hazırlanması ve doğru dozda alınması

4. O bitkisel ürünün ilaç hazırlamaya uygun miktar ve doğru bitki kimyasallarını içermesi

5. O bitkisel ürün ile ilgili bilimsel

literatürün uzmanlarca doğru okunması, değerlendirilmesi ve doğru tıbbi tavsiyenin alınması

Bu beş unsur gerçekleştiği takdirde bitkisel tedaviden arzulanan sonuç alınabilir. Şurası unutulmamalıdır ki ev ilaçlarının hazırlanmasında kullanılan ıhlamur, nane, kekik, adaçayı, rezene, dereotu meyvesi, anason, papatya, salep, zencefil, kakule, vs. gibi masum bitkiler sadece basit rahatsızlıkların semptomatik tedavisinde kullanılmalıdır. Daha ciddi hastalıklarda mutlaka modern tıbbın

olanaklarından yararlanmak gerekir. Üzerinde yeterince toksisite ve klinik deneyler yapılmamış veya çok uzun süredir halk arasında güvenli ve etkili kullanımı bilinmeyen bitkilerle kulaktan dolma eksik bilgilerle yapılacak tedavi girişimi hisranla sonuçlanabilir. Zira, bilinmelidir ki, bitkiler de

vücuttaki etkilerini diğer ilaçlarda olduğu gibi içerdikleri kimyasallar yoluyla gerçekleştirirler. Yanlış ilaç kullanımı nasıl komplikasyonlara ve istenmeyen durumların oluşmasına yol açabiliyorsa, yanlış bitki kullanımı da benzer istenmeyen sonuçları doğurabilir.

Bilimin en çok incelediği bitkiler neler?

İlaç sanayinin bitkisel ilaç geliştirmeye yönelik yatırım yapmaktaki tereddütlü davranışının bir nedeni bitkilerin patentlenememesidir. Kullanım yolu patentlenebilir ama sanayi bunu yine de bir risk olarak görmektedir.

Ancak, pek çok firma ürettiği standart bitki ekstraktlarının etkilerini ve güvenilirliklerini klinik deneylerle ispatladığı için dünya çapında başarı sağlamış bitkisel ilaçları piyasaya

sürdürebilmiştir. Ginkgo biloba (Mabet ağacı) yapraklarının standart ekstresi ülkemizde Tebokan adıyla beyinde kan dolaşımını düzenleyici etkisinden ötürü çok satılan ve bilhassa yaşlıların kullandığı reçeteli bir bitkisel ilaçtır. Yaptığımız bir ön inceleme göre dünya üzerinde 96 bitki üzerinde 748 adet klinik deney yapıldığı anlaşılmıştır. Bunlar arasında meyan kökü 67 deneyle ilk sırayı almaktadır. İkinci sırada 52 deneyle sarı kantaron yer almakta, omi 42 deneyle sarımsak izlemektedir.



SAGLIK İleri ve Embasa Tıbbi Sahibi Başan Yatırım Sanayi ve Ticaret A.Ş. adına

Yönetim Kurulu Başkanı
MEHMET BÜLENT ERGİN

Yönetim Kurulu Üyesi
S. SERDAR ÇALOĞLU

Genel Yürütme Yönetmeni
NURCAN AKAD

İdareci
BURAK ARTUNER

Sonucu Müdür
ÖZKAN SAÇKAN

Sayfa Tasarım
ERİN YUVARLAK

Logo Grafik
ERKAN ALTINDAĞ

Direktör
MEHMET ALİ GÖLÜN

Adres: Cumhuriyet Cad. No: 38 Topkapı / İstanbul
Tel: 0212 489 20 00 / Fax: 0212 489 36 81