

Günümüzde meyve, sebze, baharat ve diğer bitkiler hakkında konuşulduğunda haliyle "organik tarım" aklımıza gelmektedir.

Organik ürün, doğal yöntemlerle yetiştirilmiş kimyasallarla fazlaca muhatap olmamış her türlü bitkiye diyoruz.

Zira insan nüfusu arttıkça insanlık daha fazla bitkiye ihtiyaç duymaktadır. Bundan dolayı da daha fazla kimyasal kullanmak gerekiyor.

Kimyasalların bir kısmı gübre olarak kullanılırken, diğer bir kısmı ise bitki üzerindeki zararlı haşere ve böcekleri yok etmek için kullanılmaktadır. Ne yazık ki bütün bunlar biriktiğinde ciddi miktarda kimyasal bitki üzerinde kalıyor. Bunlar doğrudan veya dolaylı olarak insan sağlığına zararlı hale geliyor.

Organik tarım, kimyasallardan ürünü korumak anlamına gelmektedir. Bu amaçla bitkilerin suyunun bile kontrol altında tutulması gerekmektedir. Zira sulara da birçok kimyasal madde atılıyor ve bunlar bir şekilde bitkilere bulaşabiliyor. Hatta organik ürünleri yetiştirdiğiniz tarlanın yanındaki tarlada organik olmayan standart bir bitki yetiştirilmesi bile tehlikeli. Yine tohumun da özenle seçilmesi gerekiyor.

Bu yüzden organik bitkilerin yetiştirildiği "güvenli bir bölge"nin olması gerekiyor. Organik dediğiniz zaman devletin de işin içinde olması gerekiyor.

Peki! Doğal ortamlarda yetiştirilen bitkilerle tedavi mümkün mü?

Bu alanda "fitoterapi" ve "farmakognozi" diye iki ayrı alan bulunmaktadır.

Fitoterapi, [bitkilerle tedavi](#) anlamına gelmektedir. Oysa farmakognozi bitkilerden esas

maddeye, moleküle ve öze ulaşmak için çaba sarf eden bilim dalıdır. Böylelikle fitoterapi bitkinin kendisiyle tedaviyi amaçlarken, farmakognozi bitkinin etken maddesiyle tedaviyi gerçekleştirmeye çalışmaktadır. Bunların her ikisi zaman zaman birbirine karıştırılabiliyor. Farmakognozide bitkinin etken maddesi alınıyor ve saflaştırılıyor ancak bu ekstre/ etken madde bitkinin kendisi kadar etkili olmayabiliyor. Zira bitkinin kendisi bir bütün olarak bu etkiyi daha yüksek oranda gösterebilmektedir.

Bilindiği gibi, h [astalıkları](#) tedavi etmek için insanoğlu çok eski çağlardan beri bitkilerden fayda ummuş ve karşılığını da almıştır. Günümüzde fitoterapi [Eczacılığın](#) [Farmakognozi](#) ana bilim dalınca ele alınır.

Geçmişteki fitoterapi uygulamaları ile günümüz arasında en büyük fark artık bitkilerin bütünüyle değil, faydalı parçalarının tedavi amacıyla kullanılmasıdır. Örneğin eskiden bir bitkinin uçucu yağından faydalanmak için onun çayı yapıp içilirken şimdi o bitkideki uçucu yağ [ekstre](#) edilerek tek başına kullanılmaktadır. Bu da bitkinin diğer faydasız ancak yan etkileri de olabilen bölümlerinden hastayı uzak tutmayı sağlamaktadır. Günümüzde fitoterapinin en çok geliştiği [ülke](#) [manyadır](#).

Peki! ***Tıbbi ve aromatik bitkilere karşı İslam dünyasındaki ilgi nasıl?***

Allah Teala Kuran'da Enbiya Suresi 16. Ayette: "Biz göğü, yeri ve onların arasındakileri sebepsiz ve boş yere yaratmadık" buyurmaktadır. Demek ki gökyüzünde ve yeryüzünde var olan her şeyin bir hikmeti bulunmaktadır.

Nitekim Gazali "el-Hikme fi Mahlukatillahi Teala/Varlıkların yaratılış hikmetleri" adlı kitabında bu konulardan bahsetmektedir.

Araştırma sonuçlarına göre, dünyada takriben 400 bin bitki türü bulunuyor. Türkiye'de ise 10 binden fazla bitki türü olduğunu biliyoruz.

Kur'an-ı Kerim'de bir takım bitki, meyve ve sebzelerin isimlerinin geçtiğini biliyoruz. Tabii ki bunlar tesadüfi olamazlar. Nitekim Hz. Peygamber (s.a.v.)'in bu bitkileri sürekli anlatması, kullanması ve tavsiye etmesi tıbbi ve aromatik bitkilerin İslam dünyasında yaygınlaşmasına neden olmuş, aktarlık, eczacılık ve hekimlik mesleği çok önemsenmiştir.

İslam'a göre doğal olan ürünlerden özellikle bitkilerden ilaç yapılmalıdır. Nitekim Kuran-ı Kerim'de Nahl suresi 114. ayette Allah Teala yiyeceklerin hem helal hem de temiz olmasından bahsediyor. İşte temiz olması demek "doğal ve bitkisel olması" anlamına gelmektedir.

Bu nedenle Anadolu'da neredeyse her ev bir eczane gibi çalışmıştır. Eskiden bazı basit hastalıklar için doktorlara gidilmezdi.

Annelerimiz bu hastalıkların nasıl tedavi edileceğini bilir ve buna göre bir takım baharatlar evde her zaman hazır tutulurdu.

Bu gelenek günümüze kadar gelmiştir. Hala bazı evler küçük bir tabiat eczanesi gibidir. Neredeyse her evde çörekotu, zencefil, nane, zerdüğü, ıhlamur vs. birçok tıbbi ve aromatik bitki bulunmaktadır.

Peki! Müslümanlar bu geleneği nasıl oluşturdular?

Bu geleneği bizzat Hz. Peygamber oluşturmuştu. Peygamber Efendimizin bizzat kendisi hastalık durumunda ne yapacağını biliyordu. Her konuda örnek olduğu gibi bu alanda da bize örnek olması gereken Peygamber Efendimiz, **sağlığıyla ilgili sorumluluğu kendisi üslenmişti**; yani ben hasta olunca hekime giderim ve tedavi olurum gibi bir yaklaşıma sahip değildi. Hatta Hz. Peygamber (s.a.v.)'in evi küçük bir sağlık ocağına dönüştürülmüştü. Özellikle Hz. Ayşe tıp konusunda bilgili ve donanımlıydı. Adeta bir hekim ve hemşire gibi çalışmaktaydı. Bu son derece önemli ve bizler için ufuk açıcı bir şey.

Peki! Hz. Ayşe bu tıbbi bilgileri nereden ve nasıl edindi?

Bu soruyu bizzat Hz. Ayşe cevaplandırıyor. Hz. Peygamber'in hastalığı esnasında onu ziyaret eden doktorların verdiği ilaçları öğrenir, bunları Hz. Peygamber'e hazırlardı. Yine katıldığı savaşlarda yaralıları tedavi ederdi. Hz. Ayşe'nin Tıp ilmindeki mesleki bilgisinin Sahabe arasında şaşkınlık meydana getirecek derecede iyi olduğu bildirilmektedir. Bir gün Urve (r.a.) Hz. Ayşe'ye hitaben: "Ey Müminlerin annesi senin anlayışına şaşırmıyorum, Resulullah'ın (s.a.v.)' hanımı ve Ebu Bekir'in kızıdır diyorum. Senin Arap tarihi ve şiiri hakkındaki ilmine de şaşırmıyorum. Ebu Bekir'in kızıdır; zira o bu konuda en çok ilim sahibi olan insanlardan biridir diyorum. Fakat senin tıp hakkındaki bilgine şaşıyorum, "onu nereden ve nasıl aldın?" diye sorar. Ayşe (r.a.), Urve'nin omuzlarına ellerini vurarak: "Ey çıplak, muhakkak ki Resulullah (s.a.v.) ömrünün sonuna doğru hastalanmıştı. O'nun huzuruna her taraftan Arap elçileri geliyordu. O'na bazı şeyler tarif ediyorlardı ve ben de onları ilaç yapıp veriyordum, bu şekilde öğrendim" diyerek cevap verir. (Ahmed b. Hanbel, c.7, s.99 (c.6, s.67); Hakim, Müstedrek, c.4, s.319; Taberani, el-Mucemü'l-Kebir, c.23,s.183)

Yukarıda da ifade edildiği gibi, İslam tıbbında ilaç yapımı bitkileri temele alan bir yaklaşım sergilemektedir. Bu yüzden binlerce bitkinin tarandığını biliyoruz. İslam uygarlığında İbni Sina'nın bitkisel tıp konusunda önemli eserleri bulunmaktadır. İbn-i Sina "Kanun fi't-Tıbb" kitabında sağıltıcı bitkilerin tanıtımı ve kullanımına geniş yer vermiştir. İbni Sina, Kanun adlı yapıtında 760 bitkisel ilacın tarifini yapmış, adeta onların prospektüsünü hazırlamıştı. Bu ilaçların tamamı denenmiş ve olumlu sonuçlar alınmıştır.

Buna bağlı olarak bitkisel tedavi yöntemlerinin uygulandığı halk hekimliği (İngilizce'de herbalizm) mesleği ortaya çıkmıştır. Halk hekimliği, bitki ve bitki özlerinin kullanımına dayalı modern tıp dışında kalan bir geleneksel tedavi yöntemidir. Geleneksel tedavi yöntemleri veya halk hekimliği doktorluk mesleği dışında kişiler tarafından yüzyıllarca icra edilmiş ve bitkisel [iksilere](#) kullanılarak uygulanmıştır. Nitekim Anadolu'da Lokman hekim gibi önemli temsilcileri bulunmaktadır.

Peki! *Dünyada ve Türkiye'de tıbbi ve aromatik bitkilerin sayısı ne kadardır?*

Tıbbi ve aromatik bitkiler insan sağlığı için yararlı olabilecek ve ilaç olarak kullanılacak bitkilere denmektedir. Dünyada tıbbi ve aromatik bitkiler 12.000 civarındadır. Bu bitki türlerinin yaklaşık 3.000'i ise Türkiye'ye [endemiktir](#). Bu özelliği ile Türkiye, tüm [Avrupa](#) 'dakinden daha fazla endemik bitki türüne sahiptir.

Peki! ***Türkiye bu endemik bitkileri üretip dünyaya ihraç edebiliyor mu?***

Maalesef boş verin üretip ihraç etmeyi bunların çoğunu ithal ediyoruz. Türkiye'de tıbbi ve aromatik bitkilerin yetiştirilmesi üzerinde ciddi bir çalışmanın olduğu bile söylenemez. Bu tür çalışmaların devlet tarafından desteklendiği biliniyor ancak insanlar bu desteklerden yeterince istifade edemiyorlar.

Türkiye'de hala bizim üretip dünyaya sattığımız ve bize ait bir ilaç patenti bulunmamaktadır. Bir iki tane var onda da bir takım zorluklar var.

Diğer taraftan ***Almanya'da doktorların resmi olarak reçetelere yazdığı ilaçların neredeyse % 70'i bitkisel kaynaklı ilaçlardan oluşmaktadır. Bunlar sadece yapraklar ve çay şeklinde değil tablet şurup haline gelmiş olanlardır. Bu oranlar Japonya ve Çin'de % 80'lerde, Amerika'da ise % 50'lerdedir.***

Bu alan çoktan ayrı bir sektör haline gelmiş. 120 milyar dolarlık bir pastadan bahsedilmektedir. Bu pastada Türkiye'nin payı 3 milyar dolar civarında.

Devletimiz bu konuda yeni yasalar ve teşvikler çıkarmaya başladı. Hatta fitoterapi ile ilgili yani doğrudan bitkisel tedavi ile ilgili doktorların özel sertifikalar alarak bu tür ilaçları yazabilecek hale gelebilecektir. Bu vesileyle sadece çay, ot, kök diyerek dayatılmayan daha ziyade laboratuvar ortamında hazırlanarak bilimsel yapısı olan, ne kadar ne zaman kullanılacağı bilinen, standadize edilmiş insan sağlığına yararlı hale getirilmelidir.

Bu bitkiler Türkiye'de yetiştirilebilir. Bu bitkiler son derece hassas yapıya sahiptir. Bu ürünlerin değerinin korunması gerekiyor. Ne yazık ki

Geçmişte binlerce çalışma var ancak bu alanda Türkiye'de ciddi araştırmalar yok. Halbuki iklim koşulları itibariyle cennet gibi olan ülkemizde şifalı bitkiler yetiştirilebilir.

Peki! **Türkiye'de yaygın olarak hangi baharatlar /bitkiler kullanılmaktadır?**

Yukarıda da ifade ettiğimiz gibi Kur'an'da ve hadislerde birçok bitkiden bahsedilmektedir. Bunlardan Kur'an ve hadislerde geçen üç tanesine değinelim:

1- Tabii ki İslam dünyasında en çok bilinen ve kullanılan baharat ÇÖREKOTUdur. Hz. Peygamber (s,a,v,) çörek otunun kullanımı hakkında şöyle buyurmaktadır:

"Şu çörek otunu kullanmaya devam edin, çünkü onda ölümden başka her hastalığa şifa vardır"

(Sünen-i İbn-i Mace, C.9. H.no:3447).

Efendimiz (s.a.v), çörek otunu bizzat kendisi kullanmış ve Sahabeye de değişik vesilelerle tavsiye etmiştir. Örneğin, Enes b. Malik (r.a.),

"Allah'ın Elçisi (s.a.v), hastalandığı zaman, bir avuç çörek otu alıp, onu su ve bal ile karıştırıp içerdi" (Büyük Hadis Külliyyatı- Rudani, C.4. H.no: 7523) şeklinde rivayet etmiştir. Yine başka bir Hadis-i Şeriflerinde Resulullah Efendimiz (s.a.v); Hz. Ali (r.a.) ye "Yâ Alî! Yemeklere çörek otu koy. O, ölüm hâriç her derde devâdır" (Menâkıb-ı Çihâr Yâr-i Güzîn s.345) buyurmuştur.

Peki! Çörekotu nasıl kullanılmaktadır:

1. Çörekotu sabah çiğ kalkmadan toplanılması, çok ışık görmeden kurutulması gerekiyor. Zira çörekotunun kurutulmuşu makbuldür.

2. Çörekotu yağı ve drajeleri de vardır.

3. Su veya bal ile karıştırılıp tüketilebilir

4. Simit ve pidelerin üstünde baharat olarak kullanılabilir.

5. Günde bir veya iki tatlı kaşığı doğrudan tüketilebilir.

6. Zeytinyağı ile seyreltip kullanılabilir.

Çörek otunda **101 tane kimyasal madde** bulunmaktadır. Çörekotunda birtakım asitler bulunmaktadır. Bu asitlerin en önemlilerinden biri

“lin

oik asit”

tir. Bu daha çok "eklemleri onarıcı olarak eklem sıvısında eksilmelerde" tedavi amaçlı kullanılabilir. Diğer ise,

“Oleik asit”

tir. Bu da

"mide rahatsızlıkları ve hazımsızlık"larda kullanılabilir.

Yine zayıflamak veya kilo almak isteyen herkese çörek otunun faydası vardır. ***Aç karnına çörek otunu tükettiğimizde zayıflamaya, tok karnına yendiğinde kilo almaya yararı olmaktadır.***

Türkiye'nin yetiştirdiği çörekotu kendi ihtiyacını karşılamamaktadır. Çörek otu, **Endonezya, Çin, Suriye'** den ithal

edilmektedir. Özellikle

Şam çörekotu

meşhurdu. Ancak bugünler savaş olduğu için Suriye'den çörekotu ithalatı gerçekleşmiyor.

2- **ZENCEFİL Kur'an'da geçen bir baharattır.** Allah Teala İnsan suresi 17. ayette şöyle buyurmaktadır: "

Ve (cennette) kendilerine

zencefille tatlandırılmış bir fincan içecek verilecek."

Patatese benzeyen ve toprakta yetişen bir köktür. Yaprakları değil de kökü ilaç olarak kullanılıyor. Patates gibi keserek yemeklere katılabilir. Kurutularak ve toz haline getirilerek de kullanılır.

Peki! Ne tür endiksiyonları bulunmaktadır?

1. Antimikrobiyal özelliği olduğu için genellikle **"üst solunum yolu rahatsızlıklarında"** kullanılır.

2. **Kusma ve mide bulanmasını** engeller.

3. **Vücut ısını** yükseltir.

4. **Hazımsızlık sorununu giderir.**

Zencefil anti oksidan özelliği olan bir baharattır. Bilindiği gibi oksijen insanlar için hayati önem arz eder. Ancak havada gereğinden fazla oksijen bulunması insan vücuduna birtakım zararlı etkiler yapar. İşte böyle ortamlarda zencefil insana gereğinden fazla miktarda bulunan oksijenin zarar vermesini engeller.

3- ***Daha çok ilgi gören baharatlardan birisi de ZERDAÇALdır.*** Zerdeçal etken maddesi ***kurkumin*** dir. Kurkuminin felçli hastalarda mucizevi değişiklikler yaptığı ispatlanmıştır.

[Baharat](#) olarak kullanılması için, zerdeçal bitkisinin temizlendikten sonra suda kaynatılıp kurutulmuş, koyu sarı renkli kök saplarının öğütülmesi gerekir. Elde edilen baharat [saf](#) [ran](#) yerine de kullanılır.

Balık çorbası, pilav, söğüş ve çeşitli sebze yemeklerine çeşni olarak katılır. İspanyolların deniz ürünlerinden yapılan ünlü "paella" adlı yemeğinde ve Hintlerin "[kōri](#)" sosunda kullanılır.

Öğütülmüş zerdeçal karanlıkta ya da ışıktan koruyan kaplarda saklanmalıdır; ışıktan bozulur.

Özellikle sinir dokularının sinir hücrelerini harabiyetinde oldukça etkili.

Amerika'da bu çok yaygın olarak kullanılmakta.

Tablet ve drajeleri var.

Özellikle felçli ve sinir dokusu hasarlı olan hastalarda kullanılmaktadır. Bazı

araştırmalarda zerdeçalın

[antienflamatuvar](#)

, antikanserojen ve antiaterojenik olarak kullanılmasının olası olduğu gösterilmiştir. Mide ülserinde ve safra kanalı tıkanıklıklarında kullanılmamalı, safra taşı olması durumunda doktor kontrolünde kullanılmalıdır.

Sonuç olarak şunları söyleyebiliriz ki; *Türkiye tıbbi ve aromatik bitkiler için adeta bir cennet.*

Tarıma elverişli arazileri ve farklı iklim koşullarına sahip olması nedeniyle farklı bitkilerin yetiştirilmesine elverişlidir. Bu gizli bir hazine hem de yeraltında değil yeryüzünde bulunan hazine. Nane, papatya vb. gibi bazı bitkilerin tıbbi bitki hali farklıdır.

Tıbbi bitkinin yetiştirilmesi çok nazik bir durumdur. Bazı bitkiler 30 dak. içinde hazırlanması gerekiyor aksi takdirde kararıyor ve işe yaramaz hale geliyor.

Türkiye'de aktarlık ve halk hekimliği hemen her şehirde mevcuttur. Şifalı ot, bitki, yaprak, kök ve çiçeklerini satan aktariye dükkanlarına her şehirde rastlamak mümkündür.

Kaldı ki neredeyse bütün toplumlar bitkiyi ilaç olarak kullanmışlardır. İlk medeniyetlerden günümüze hemen her toplumda var olan, bitkiler üzerinde araştırma yapan, çeşitli [fermantasyonlar](#)

uygulayarak bitkilerden elde ettiği karışımları insan veya hayvanların tedavisinde kullanan kişilere de hekim/aktar denmiştir.

Çin

,

[Hindu](#)

ve

[Kızılderililerde](#)

aktarların toplumun önemli saygın kişileri olduğu bilinmektedir.

Peygamber Efendimizin bitkisel ilaçlara çok önem verdiği bilinmektedir.

Dünyada hekimlerin en tanınmış örneği [ölümsüzlük iksirini](#) bulduğu anlatılan efsane halk hekimi [Lokman Hekimdir](#) .

Bazı herbalistler [şarlatan](#) reklam ve pazarlama tekniklerini kullanarak, bilimsel açıdan da henüz çözümsüz hastalıklara yakalanmış kişilerin ümitlerini değerlendirip ticari istismar elde etme yoluna gitmektedirler. Bu kişiler alternatif bitkisel tedaviler konusunda önemli araştırmalar yapan bitki bilimcilerin isimlerinin karalanmasına neden olmakta, bitkisel tedaviye yönelik çalışmalar yapan aktarların bilim dünyasında dikkate alınmamalarına neden olmaktadır.

Not: Bu yazı makale, köşe yazısı vs. gibi akademik bir yazı değildir. Sadece ders notu olarak kullanılmaktadır..