

Aslında Türkiye’de ilaçların tartışılmaya başlanması yakın geçmişe dayanıyor.

Bir arkadaşımın duymuştu. Hacamatın yasaklanmasını Eczacıbaşı firması sağlamış diye.

Tabii ki şaşırmıştım.

Bunu bir ilaç firması neden yapsın ki diye düşündüm.

Ancak bu sorunun cevabını onlarca yıl sonra bulmuştum.

Ünlü bir tıp profesörünün ofisinde oturuyordum. Bu konuyu kendisine sorunca bana dönerek:

“Böyle bir olasılık var. Zira Türkiye’de sağlık ile ilgili birçok kararı ilaç firmaları verir. Hacamat baş ağrısı ve dönmesi başta olmak üzere birçok kronik hastalığı kökünden kazıyor” demişti.

İşte! O zaman zihnimdeki taşlar yerine oturmuştu.

Gerçekten de Türkiye’de uzun bir zaman ilaç firmaları sağlık alanında hakim oldu. Bitkisel tedaviye ve dolayısıyla geleneksel tedavi yöntemlerine karşı güçlü bir kamuoyu oluşturuldu. Bu yöntemler ve önerilen ilaçlar "kocakarı ilaçları" diye küçümsendi.

Gel zaman git zaman derken 19. Yüzyılın sonlarından itibaren bitkisel tedavi ve geleneksel tedavi yöntemleri tekrar hatırlanmaya başlandı.

Şimdi! Türkiye'de de büyük avmlerde bitkisel ürünler satan mağazalar görmeye başladık.

Peki! Modern Dünya Geleneksel tedavi yöntemleri ve bitkisel ilaçlara neden geri döndü?

Bu gelişmeler tabii ki durup dururken olmadı..

Günümüzde felsefeyi Yunan'la bilimi ise Avrupa ile başlatma alışkanlığı var.

Ne yazık ki bu alışkanlığa itiraz eden veya direnen kimsede yok.

Halbuki felsefe Yunan'dan önce olduğu gibi, bilim de Avrupa'dan önce vardı.

Özellikle tıp biliminin binlerce yıllık bir arkaplanı ve geleneği var. Bütün bu müktesebatı son ikiyüz yıla sıkıştırmak insafsızlık olmaz mı?

Son iki yüz yılda ortaya çıkan Modern tıp binlerce yıllık geleneksel tıp birikimini İslam tıbbının ürettiği "kanıta dayalı tıp" yöntemi ile yoğurarak farklı bir kalıba dökmüştür.

Evet! Kanıta dayalı tıp İslam hekimlerinin bir buluşudur.

Özetle ifade etmek gerekirse Avrupa neredeyse bütün insanlığa ait olan tıbbi bilgi ve birikimi ambalajlayarak sahiplenmiş ve akla hayale gelmeyen bir takım söz ve vaatlerle insanlığı büyülemiştir.

Peki! Bunun örnekleri nelerdir?

Örneğin, bütün hastalıkları tedavi edeceğini söylemiştir.

Hatta insanların yaşlanmasını engelleyeceğini iddia etmiştir.

Ancak bu iddiaların üzerinden çok zaman geçmeden modern tıbbın büyüğü bozulmuştur.

Bugün çaresi olmayan onlarca hastalıktan dolayı insanlık adeta ızdırap çekiyor. Bu hastalıklara yakalanan insanların acısının yanısıra milyarlarca insan bu hastalıkların tehdidi altında. Bu hastalıklarla mücadele için trilyonlarca lira harcanıyor.

Diğer taraftan medya aracılığı ile bu hastalıkları tedavi edeceğini söyleyen kişi ve kurumlar insanların kafasını sürekli karıştırıyor. Artık insanlar kimin doğru kimin yanlış söylediğini ayırt edemez duruma geldi.

Bunun üzerine Amerika ve Avrupa'da bitkisel ilaçlar ve hatta bizzat bitkilerin kendileri alternatif tıp olarak piyasaya çıkıyor.

Hatta bu ürünler kimyasal ilaçlarla kıyasıya bir rekabet içine girerek ilaç pazarı içinde neredeyse % 50'lik bir pay sahibi olmuşlardır.

Batıdaki bu gelişmeler diğer ülkelerde duyulmaya başlanmış, birçok insan yeniden bitkisel tedaviye yönelmiştir.

Aslında bitkisel tedavi alanında "fitoterapi" ve "farmakognozi" diye iki ayrı bölüm 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 karıştırılabilir. Farmakognozi de bitkinin etken maddesi alınıyor ve saflaştırılıyor ancak 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

[Almanya'dır](#)

.

Bitkisel ilaç kullanımı tarihsel olarak ne kadar geriye götürülebilir?

Bitkisel ilaçlar değişik tıp sistemlerinde kullanılmıştır. Bunların bir grubu, geleneksel tıp sistemleridir.

Yani binlerce yıllık bu sistemlerin en azından 5 bin yılını bilebiliyoruz, zira yazılı hale gelmiş olan sistemler var.

Şifalı Bitkiler ve Bitkisel Tedavi

Necip Fazıl tarafından yazıldı.

Cumartesi, 10 Eylül 2016 13:40 - Son Güncelleme Perşembe, 14 Nisan 2022 11:30

5000 yıllık Mısır papirüsleri, Çin tıbbı, Hint Ayurveda Tıp Metinleri, Yunan tıbbı, Roma Tıbbı son olarakta halen uygulanan İslam tıbbı bunların en önemli örneklerindendir.

İslam tıbbı temel olarak Kur'an ve Hz. Peygamber (s.a.v.)'in hadislerinden beslenmektedir. Kur'an ve hadislere baktığımızda birçok bitkinin şifalı özelliklerine dikkat çekilmektedir. İslam tıbbı "bitkisel ilaç" üzerine bina edilmiştir. Belli bir oran vermek gerekirse İslam tıbbında kullanılan ilaçların en azından % 80'i bitkisel.

Bilindiği gibi, İslam tıbbı, Yunan ve Roma tıbbından çok etkilenmiş.

Özellikle Osmanlı tıbbı üzerinde Çin ve Hint tıbbının da etkisi var.

Hatta Osmanlı tıbbı üzerinde Uzak doğu yani Doğu Türkistan ve Çin tıbbının merkezi önemi vardır diyebiliriz.

Doğu Türkistan tıbbı içinde dört temel unsur ve mizaçlar konusu geçmektedir.

Peki! Bu dört temel unsur nedir?

Tabiatta dört temel enerji kaynağı vardır. Bunlar:

Güneş, hava, su ve toprak.

Bunların karşılığında ise, sıcak, soğuk, kuru ve nem bulunmaktadır. Bunlar hem birbirini çeken hem de bir birini iten unsurlardır.

Aslında sıcaklık, soğukluk, kuruluk ve nemlilik bütün varlıkların özelliklerini taşıyor.

Bu dört temel unsurun taşıdığı belirgin özellikler vardır.

Güneş kuru sıcaklığa, hava nemli sıcak, su nemli soğuk, toprak kuru soğuk bir özelliğe sahiptir.

Bu dört unsuru insan vücudundaki karşılığı itibariyle dört şekilde kategorize edebiliriz:

1. **Güneş-safravi,**

2. **Hava-demevi,**

3. **Su-balgami,**

4. **Toprak-sevdavi**

Çin tıbbı çok zengin bir tıp sistemine sahip. Kendine göre felsefesi ve tedavi şekilleri var. En meşhur olanları arasında Ginseng tedavisi var. Ginseng Uzak doğuda yetişen tıbbi ve aromatik bir köktür. Tabii ki ginsengin birçok çeşidi var.

Peki! Bitkisel tedavinin geri dönüşü neden Amerika ve Avrupa’da oldu?

Bilindiği gibi Amerika yemek kültürü konusunda son derece zayıf bir ülke. İlk olarak Almanya Hamburg’ta üretilen “hamburger” ABD’de McDonalds ve benzeri fastfood zincileri ile yemek sektöründe zirveye oturmuş durumda. Ülkede yediden yetmişe herkes fast food ile besleniyor.

Bu beslenme şekli ile insan vücudunun yeterince beslenemediği hatta bazı vitaminlere ihtiyaç duyduğu aşikar. Nitekim ülkede sağlıklı beslenmeden dolayı bazı vitamin ve minerallerin eksikliği görülmeye başlanmış. Vitamin eksikliğinin giderilmesi için hemen bitkilere yönelmek gerektiğini anlayıp onları kimyasalları kullanmadan saf haliyle kapsüllerde saklamaya başlamışlar.

Diğer bir hususta piyasada bulunan sentetik ilaçlar belli hastalıkların tedavisi için hazırlanmış ancak bütün ilaçların yan etkileri de bulunmaktadır. Yani hastalar bir hastalığı ilaçla tedavi etmeye çalışırken başka bir takım hastalığa yakalanmaktadırlar. Zira sentetik ilaçlarda bulunan kimyasal maddeler insan bedenine yabancı segmentler taşıyorlar. Beden kendi kendini idare eden ve tamir eden mükemmel bir organizma olduğu için bir müddet bu yabancı segmentleri tolere edebiliyor. Ancak bunların miktarı arttıkça vücudun bağışıklık sistemi çöküyor. Bu durum birçok hastalığın vücudu istila etmesine neden oluyor. H

ekimler

bu kötü duruma düşmemek için de yine bitkisel tedavi ürünlerini önermektedirler.

Böylelikle sağlık sektöründe önemli bir alan ortaya çıkmış oldu. Tabii ki sanayi sektörü buradaki pazar alanını keşfetmekte gecikmedi. Daha doğrusu ilaç firmaları bu alana da el atmaya başladı. İlaç firmaları ilaca benzeyen vitamin ve bazı mineralleri içeren tablet ve kapsül ürünlerini hemen piyasaya sürdü.

Bitkisel ürünlerin yaygınlaşmasının diğer bir nedeni ise, Amerika ve Avrupa'da ilaç ruhsatının alınmasının zor olmasıdır. Bu yüzden bunları ilaç olarak piyasaya sürmek zor olduğu için buna "gıda desteği", yani beslenmeye yardımcı takviye ürünler denerek *Tarım Bakanlıklarından* basit bir izinle piyasaya çıkarmaya başladılar.

Nitekim ilaç firmaları tarafından şifalı olarak tanıtılan bu kapsüllerin de ne kadar bitkisel olduğu yeniden tartışılmaya başlandı.

Ne yazık ki bu ürünler İngiltere üzerinde Avrupa ve dolayısıyla Türkiye'ye sıçradı ve Türkiye'de de kontrolsüz bir ithalat başladı, bu ürünler eczane, süpermarket, aktarlar vesaire hemen her yerde satılmaya başlandı.

Yalnız burada hemen söyleyelim ki bitkisel ürün diye piyasada bulunan bu ürünler ilaçlardan

daha tehlikelidir.

Zira ilaç dediğimizde, öncelikle ilacın üretim şartları uygun olmalı; ikincisi, ilacın içinde ne olduğunu tam olarak bilmeliyiz. Yani bir aspirin ambalajını düşünün, içinde yarım gram aspirin var. Bu o kadar basit bir kelime ama, aslında çok büyük işlemlerden geçerek yazılıyor. Prospektüsünde “ağrınızı giderir, şöyle olur, yan etkisi şudur” diye pek çok şey yazar ve bu yüzlerce deneyin sonunda oraya yazılmıştır.

Ama, bu gıda desteği olarak görülen bitkisel ürünlerin bir kısmında vitaminlerin miktarı belli ancak kalite kontrol deneyleri açısından, istenen dayanıklılık deneyleri, yani “rafa koyduğunuzda iki sene sonra da yine aynı mı” şeklindeki testler yapılmamıştır.

Çünkü bunlar ilaç değil, gıda desteğidir.

Buna rağmen **Almanya’da doktorların resmi olarak reçetelere yazdığı ilaçların neredeyse % 70’i bitkisel kaynaklı ilaçlardan oluşmaktadır.** **Bu oranlar Japonya ve Çin’de % 80, Amerika’da ise % 50’lerdedir.**

Yapılan analizlere baktığımızda bu alan çoktan ayrı bir sektör haline gelmiş. Zira 120 milyar dolarlık bir pastadan bahsedilmektedir. Bu pastada Türkiye’nin payı 3 milyar dolar civarında.

Türkiye 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 bitkisel ürünlerin ne kadar ne zaman kullanılacağı bilinen, standadize edilmiş insan sağlığına yararlı hale getirilmelidir.

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.

Bu eserde Allah'ın yeryüzünde hikmetsiz yarattığı hiçbir canlının bulunmadığı örneklerle anlatılmaktadır.

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.

Nitekim eskiden bazı basit hastalıklar için doktorlara gidilmezdi.

1996 yılında Barış Manço'nun "Nane limon kabuğu" adlı şarkısına bakılırsa basit hastalıklar evde bitkilerin kaynatılması sonucunda çözülmüştür.

Şimdi bir ilaç prospektüsü gibi olan bu şarkının sözlerine birlikte bakalım:

Eski adamlar doğruyu söylemiş
Bir çiçekle bahar olmaz
Kişi kendini bilip sağa sola sormalı
Can pazarı bu oyun olmaz
Zürefanın düşkünü beyaz giyer kış günü
Sonunda şifayı kapıda şaşırınca
Bana gel beni dinle iyi yaz
Defteri kalemi al iyi yaz

Nane limon kabuğu bir güzel kaynasın aman
Ha ha ha ha ha içine hatmi çiçeği biraz tere otu katasın
Aman ha ha ha ha ha hatta biraz tarçın bir tutam zencefil aman
Ha ha ha ha ha bin derde deva geliyor biraz daha sabret
Güzelim
Ha ha ha ha ha hapşu
Çok yaşa
Sende gör
Rahat ve iyi yaşa

Sen tedbirini al önünü kış tut bırak yine de yaz gelsin
Çoğu zaman hesap çarşıya uymaz sonra dizini döversin
Zürefanın düşkünü beyaz giyer kış günü
Sonunda şifayı kapıda şaşırınca
Bana gel beni dinle iyi yaz
Defteri kalemi al iyi yaz

Nane limon kabuğu bir güzel kaynasın aman
Ha ha ha ha ha içine hatmi çiçeği biraz tere otu katasın
Aman
Ha ha ha ha ha hatta biraz tarçın bir tutam zencefil aman
Ha ha ha ha ha bin derde deva geliyor biraz daha sabret
Güzelim
Ha ha ha ha ha hapşu
Çok yaşa

Sende gör
Rahat ve iyi yaşa

Barış iğneyi kendine batırır çuvaldızı başkasına
Bol keseden aklı ona buna dağıtır darısı kendi başına
Zürefanın düşkünün beyaz giyer kış günü
Sonunda şifayı kapıpta şaşırınca
Bana gel beni dinle iyi yaz
Defteri kalemi al iyi yaz
Nane limon kabuğu bir güzel kaynasın aman

Ha ha ha ha ha içine hatmi çiçeği biraz tere otu katasın
Aman
Ha ha ha ha ha hatta biraz tarçın bir tutam zencefil aman
Ha ha ha ha ha bin derde deva geliyor biraz daha sabret
Güzelim
Ha ha ha ha ha hapşu
Çok yaşa
Sende gör
Rahat ve iyi yaşa

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, zerdaçal, ıhlamur vs. birçok tıbbi-aromatik bitki hazır tutulmaktadır.

Peki! Bitkisel ilaçlar neden gözden düşmüştü?

Bilindiği gibi bitkisel ilaçlara "kocakarı/halk ilaçları" denmektedir.

Zira tıp veyahutta eczacılık eğitimi almadan halktan birisi bitkilerle tedavi yaptığını söylemekteydi.

Bazı otları kaynatıp içen, otları karıştırıp suda bekletip suyundan içen, otları, onların kabuklarını, köklerini ve hatta onun toprağından yiyen, ne idüğü belirsiz efsunlu bir şeyler okuyup insanları tedavi etmeye kalkanlar derken gerçekten ipin ucu iyice kaçtı.

Yanı sıra insanlara gençlik ve ölümsüzlük iksiri diye bir takım bitkiler ve şuruplar verildi.

Herhangi bir aktarda ciddi ve ölümcül bir hastalık için şifa olduğu söylenerek bitkilerin pazarlanması da cabası.

Öyle abartıldı ki, sadece değişik bazı gıdaları yiyerek sağlıklı, hiç hasta olmadan, hatta belki ölmeyen uzun yaşamak sanki mümkünmüş gibi hikayelerle insanlar aldatıldı.

Bir bakıyorsunuz gazetede bir yazı: “Şu ota böbrek taşı düşürülüyor”, hemen herkes o otu içiyor.

Aslında **halk ilaçları çok önemli zira yüzlerce yıllık tecrübeden süzülerek elde edilmekte.**

Bunlar üzerinde araştırma yapıldığında son derece yararlı sonuçlar çıkan bitkilerden oluşuyor.

Çünkü, diyelim ki dağda bir bitkiyi topladınız veya toplanıp getirildi. İçinde her zaman aynı madde olduğunu bilemezsiniz. Yani demleyip çay gibi içtiğinizde hangi etkiyi yapıyorsa bir zaman belki etkisini gösterir, başka zaman göstermeyebilir. Çünkü yetiştiği ortama göre madde miktarı değişir.

Ayrıca, bitki toplanır, kurutulur, aktarın rafına gelir, oradan alır kaynatır, içersiniz. İtinayla toplan

dı ve kurutuldu mu
bilemezsiniz. İçinde
gerçekten

etken madde kalıp kalmadığı ile ilgili deney yapılmamıştır. Öyle bitkiler var ki sabah güneş doğmadan toplanıp kurutulması gerekiyor. Üzerine güneş doğdu mu bitkideki etken madde özelliğini kaybediyor.

Bitkiler için genellikle tabiattan geldiği için zararlı madde yoktur veya etkileri birleşik bir etkidir diyoruz. Örneğin sürekli içtiğimiz çay. Çayda kafein var, uyandırıcıdır bu. Az miktarda da diuretik (idrar sökücü) etkisi vardır. Çok çay içerseniz ne olur? Uykusuz kalırsınız. Eğer Ramazan ayında sahurda içerseniz ertesi gün oruç tutarken susuz kalırsınız... Zira çay tuvalet ihtiyacınızı arttırdığı için vücudunuzda su kalmaz.

Hiç zararı olmasa o zaman böyle bir şey olmazdı.

Çayda birçok organın büzülmesini kolaylaştıran özelliklere sahip tanenler vardır. Tanenlerin kabız etkisi vardır ve zaten hafif ishallerde çay bu yüzden kullanılır. Eğer kabız artarsa ya çay olduğu gibi yutulmuş veya kişi koyu çay içmiştir.

Yanısıra son zamanlarda yapılan araştırmalar da gösterdi ki, antioksidanlar yeşil ve siyah çayda da var. Sadece değişen antioksidan miktarıdır. Yeşil çayda antioksidan miktarı daha fazla.

Bu ne demek?

Yeşil çay ile ilgili anlatılan abartılı şeyler şehir efsanesi...

Peki! İnsanlar bitkilerin neye yaradığını biliyorlar mı?

Birçok insan bazı bitki, meyve ve sebzeleri şifalı olduğu ve daha rahat ettireceği için tüketmektedir. Örneğin, C vitamini almak için portakal suyu içeriz ve içtiğimizde kendimizi biraz

daha iyi hissederiz. “Şifalı, ben her gün sabah içerim” deriz.

Ispanak içinde demir var daha güçlü ve dirençli yapar diyor ve tüketiyoruz.

Isırgan çok önemlidir. Bütün Anadolu’da şöyle bir söz vardır: “Sağlıklı yaşamak istiyorsanız yılda en az bir defa ısırgan yiyin.” Nitekim ısırgan otunun Anadolu’da çayları vardır, böreğini yaparlar, salatasını yaparlar, yumurtalı yaparlar kavurup; kısacası ısırgan otu çok tüketilir.

Yukarıda da anlattığımız gibi, nane ve limon zaten hemen herkes tarafından bilinen soğuk algınlığını ortadan kaldıran adeta bir ilaç gibi görülmektedir.

Kuşburnu çayı ve reçelleri de yine halkımız tarafından özellikle kış günlerinde soğuk algınlığı ve rahatlamak için tüketilen bitkilerden. Afrodisyak özellikleri nedeniyle keçiboynuzu ve onun pekmezinin de aktarlarda revaçta olduğunu söylemeliyiz.

Çörekotu, zencefil ve zerdaçal vb. gibi onlarca baharat mutfaklarımızın olmazsa olmazı.

Peki! Bitkisel tedavi ilaçla tedavinin yerini alabilir mi?

Bu soruyu şu şekilde de sormak mümkün: **Şifa bulmak amacıyla tüketilen bitki, meyve ve sebzeler gerçekten de ilaç özelliği taşıyorlar mı? Bunlar hakkında anlatılan şeylerde bir hakikat payı var mı?**

Tabii ki var. Örneğin, yapılan araştırmalar gösteriyor ki ısırgan otunda hakikaten bağışıklık sistemine güçlendiren ve bağışıklık sistemini harekete geçiren maddeler var. Bunun yanı sıra siyah ve yeşil çay bir şifalı içecektir, antioksidan özelliği var; o halde bitkisel çay içmenin bir yararı olduğuna hepimiz inanıyoruz ve hakikaten yapılan deneyler bunu gösteriyor. İnsanlar yüzyıllar boyunca dilden dile kulaktan kulağa bu bilgi ve tecrübeleri birbirlerine aktararak bu bitkilerin özelliklerini ve insan sağlığına yaptığı katkıları öğrenmişler ve bunları tüketmeye devam etmişler öyle gözüküyor ki devam da edecekler.

Ama şunu unutmamamız gerekiyor: Bunlar birer ilaç değil. Koruyucu, tamamlayıcı ve destekleyici tedavi amacıyla bu bitkilerden yararlanabiliriz,

Peki! Ciddi bir hastalık durumunda ne yapacağız?

Kalp, şeker, tansiyon vs. gibi süreğen ve tehlikeli hastalıklarda tabii ki doktor tavsiyesi ile ilaç kullanılmalıdır. Ciddi bir hastalık anında yine bunların etken maddelerinin alınarak ilaç haline getirilmesi gerekmektedir. Zira ilaçta ölçü, miktar, zaman vs. birçok şart var. Bunlara riayet edilmediği takdirde ilaç olarak aldığımız şey bizim için zehire dönüşebilir.

Öyleyse ilaç ve bitkisel ürünler arasındaki fark nedir?

İlaç dediğimizde biz şunu anlıyoruz:

İlk olarak test edilmiş ve her zaman aynı etkiyi göstermiş, yani prospektüsünde yazılı etkiyi göstermiş.

İkincisi güvenilir; yani üzerinde yazılı etkilerin dışında başka etkileri pek fazla göstermeyen.

Üçüncü olarak kaliteli olan, yani içinde ne var, her ayrıntısının bilindiği ve bunların da zararlı etkileri; çünkü önce tedavide esas, insanı iyileştirmek, zarar vermemektir.

Ve son olarak iyi eczacılık uygulaması dediğimiz şekilde üretilmiş, paketlenmiş tıbbi ürünler.

Peki! Bitkisel ilaç nedir?

Bitkisel ilaçta şöyle bir fark var: Eğer bu ürün bitkilerden elde edilmiş ise ve standart bitki kısımları veya bunlardan elde edilen ekstre veya “özüt” ile hazırlanmışsa, o zaman biz yine aynı şekilde etkiyi görebiliyoruz. Fakat bu etkinin, diğer ilaçlardan önemli bir farkı var. Bir bitkisel ilaç tek bir madde değildir, bitkiden gelen pek çok madde bulunur. Etkisi, daima ana maddenin yanında diğer maddelerin etkisiyle beraber bir etkidir. Dolayısıyla bazen bu etkiye yardımcı olurlar, bazen de etkiyi azaltırlar. Analizleri farklıdır, etki mekanizmaları üzerinde yapılan deneyler farklıdır; o yüzden bitkisel ilaçlar ayrı bir grup halinde incelenirler.

Şimdi şöyle düşünelim; aktardan aldığımız bir otta bu özellikleri bulabiliyor muyuz?

Hayır! O halde bunlara ilaç diyemeyiz.

Yine bir gıda desteği ürününde de bunları bulamadığımız için ilaç diyemiyoruz.

Şimdi üzerinde biraz daha duralım.

İlk olarak ısırgan otundan bahsedebiliriz. Eğer ısırganın yemeğini yaparsanız bu bir şifalı gıdadır veya çayını içerseniz şifalı bir içecektir, hakikaten şifalıdır. Midenize dokunmuyorsa günde birkaç tane ısırgan çayı içmenin, herhangi bir şekilde bağışıklık sistemi rahatsızlığınız yoksa, hiçbir mahzuru yok.

Yine sarımsak hapları. Sarımsak **tansiyona etkili**. Yanına bu tarz bir hapi, normal ilacın yanına bu hapi almak, daha iyi. Ama zaten bunun ilaçları da var, yani bitkisel ilaç olanları da var.

Evet, bunlar da balık yağı falan, ama bu seriden ürünler.

Diğer bir halk ilacı ise “altın otu”dur. Buna yanlışlıkla “ölmez çiçek” diyorlar. Peki! Ölmez çiçeği denmesi neden yanlış? Zira Anadolu’da çok yetişiyor bunlar, gidin köylüye altın otu, kudama veya yayla çiçeği deyin, bu bitkiye götürür sizi. Ölmez çiçek, deyin aval aval yüzüne bakar.

Yayla çiçeği **böbrek taşı veya böbrek kumu dökmede** halk ilacı olarak çok kullanılıyor. Bazen çözeltilisini yapıp yaralara kullanıyorlar, kulak ağrısına kullanıyorlar, ama atalardan gelen bilgiyle. İdrarı artırıyor, idrar artırıcı tesiri yapılmıştır, hakikaten artırıyor, dolayısıyla düşürebiliyor.

Hakikaten bu etkileri var, ama henüz

ilaç

olmadı, halk

ilacı

olarak kaldı.

Böbrek, kum vesairesi olan kişinin bunun çayını içmesinde bir mahzuru yok, ama esas ilaçlarını bırakıp “ben bunu yayla çiçeğiyle halledeceğim” demesi yanlış olur.

Bu, bilyalı kekik denen, baharat olarak da kullandığımız kekik. Bu da halk ilacı olarak çok kullanılıyor.

Mide

ağrılarında, yara iyi edici olarak

ve hakikaten etkisi var, ama

ilaç

olmadı, bir halk

ilacı

Türkiye’de 40-45 kadar kekik çeşidi var.

Meyan ballı bir pastil, **ses kısıklığında kullanılıyor.**

Papatya çok çok iyi bir bitki, çok etkili; ama, şu an bizde piyasada bulunan papatyaların çoğu papatya değil. Bakın bu, ne zaman ilaç oluyor? Bir papatya, ekstresi halinde iken papatyanın **antienfilemasyona karşı olan, gaza karşı olan, yara iyi edici etkileri** bununla görülebiliyor. Kutusuna da baktığınızda hangi madde üzerinden yapıldığını görüyoruz, miktar tayinini.

Son olarak ekinezya bitkisine değineceğiz. Ekinezya dediğimiz ve hem antienfeksiyöz, yani enfeksiyonlarda, hem de **bağışıklık sistemini harekete geçiren son derece iyi bir ilaç.** Ancak

ya

ekinez
çayı

etkili değil, ama piyasada çayı var, içiliyor. E kinezyanın

gıda desteği altında satılan çözültisi ve bazı tabletleri var. Onlarda da bir etki göremeyiz, çünkü son derece düşük dozdur. Muayyen dozda kullanıldığı zaman çok etkili.

Peki! Aktarlar hem doktorluk hem de eczacılık yapabilirler mi?

Günümüzde bir aktara gittiğinizde genellikle hem eczacılık hem hekimlik yaptıklarını görmekteyiz. Yani gidiyorsunuz, hastalığınızı söylüyorsunuz, bir iki soruyor, ona göre size bitkisel ilaçlar takdim ediyor.

Fiyatları da el yakıyor diyebiliriz.

Peki ne yapacağız?

Bir kere böyle öncelikle bir ilaca ihtiyaç duyan insanlar suçlu ve cahil ilan edilmemeli. Zira insanlar çaresiz kalınca her yolu denemek istiyorlar ve suistimale uygun hale de gelebiliyorlar. Bazen çaresizliğinden bazen de bilgisizliğinden son derece saçma bitkisel karışımlardan medet umabiliyor ve onlara büyük paralar ödeyebiliyorlar.

Zira birçok doktora gitmiş kendisine ilaçlar yazılmış, eczaneye gidilerek o ilaçlar alınmış ancak ondan şifa bulunamamış. Maalesef bugün doktorlara bitkisel ilaç dendiğinde onlar kocakarı ilaçlarıdır sakın onları kullanmayın diye indirgemeci bir anlayışla onlara yaklaşmaktadırlar. **Halbuki bir kere hekimlerimizin bitkisel ilaçları bilmesi lazım.**

Çok enteresandır, Türkiye'de bildiğim kadarıyla hiçbir tıp fakültesinde fitoterapi, bitkilerle tedavi veya diğer tıp sistemleri okutulmuyor maalesef. Halbuki Avrupa ve Amerika'da "Chinese Medicine Center" "Indian Medicine Center" vs. birçok adla geleneksel tıp uygulamaları hakkında merkezler açılmıştır. Hem de üniversitelerin içinde. Bunun Türkiye'de de olması lazım. Ayrıca eczacılık fakültelerinde de bitkisel ilaçlar konusunda ciddi bir eğitim verilmediği hatta bu alanın çok küçümsendiği söyleniyor.

Yani, **hekim-eczacı-hasta** zincirinin kurulması gerekli ancak buna hiç kimse hazır değil.

Peki! Eczacılık eğitimi almayan insanlardan neden bitkisel ilaç almamalıyız?

Bir kere eğitim şart çünkü sağlıkla oynanıyor. Yani bu konu hayat memmat meselesi. Örneğin, bir papatya yanlış verildiği zaman zehirleme yapabilir. Bir eczacının bunu yapması mümkün değil çünkü tanıyor ve eğitimi de görüyor. Bunun gibi çok örnek var.

Kalite bakımından, veren kişinin eğitimi olması lazım ve sizin sağlığınız için kullandığınız şeyin kaliteli olması lazım. Çay bile olsa, bu çayın uygun, sağlıklı şartlarda hazırlanması lazım. Çuvallarda duran, nasıl geldiği ve üzerine neler döküldüğü, hangi haşaratın veya dört ayaklıların gezdiğini bilmediğimiz bir otu alıp nasıl kullanıyoruz, bunu ben hep merak ederim. Aldığınızda bir etki görmeniz lazım; o etkiyi ya göreceksiniz ya görmeyeceksiniz, içindeki belli değil ki.