

ÇAYLARIN BUGÜNKÜ TEDAVİDE VE HALK HEKİMLİĞİ ALANLARINDA KULLANILIŞLARI

Prof. Dr. Sevgi ŞAR

A.Ü. Eczacılık Fakültesi, Eczacılık İşletmeciliği AD, Tandoğan-Ankara

sar@pharmacy.ankara.edu.tr

İlk çağlardan beri insanoğlu gerek hastalıklarını tedavi etmek, gerekse güzelleşmek için başta bitkiler olmak üzere çevresindeki materyallerden yararlanmışır. Tıbbi bitkilerin hastalıkların tedavisinde bir kaynak olarak kullanılmasının ilk bilimsel izleri ve yazılı delilleri Mezopotomya Medeniyetine kadar uzanmaktadır. Eski Mısır, Eski Çin, Eski Hint ve Eski Yunan medeniyetlerinden kalan eserlerden, bu medeniyetlerin hepsinde tıbbi bitkilerle tedavinin yapıldığı anlaşılmaktadır. Anadolu’da kullanılan tıbbi bitkilere ait bilgilere ise, Hititlerin başşehri olan Hattuşaş’da (Boğazköy) bulunan tabletlerde rastlanmaktadır. Ayrıca Dioscorides’in M.S.I yüzyılda yazdığı “Materia Medica” adlı eserinde de pek çok tıbbi bitki hakkında bilginin yer aldığı görülmektedir. Selçuklu ve Osmanlı döneminde ise birçok tıbbi bitkinin kültürü ve ticaretinin yapıldığı ve bunların tedavide kullanıldığı, ayrıca Osmanlı döneminde halkın ilaç gereksinmesinin büyük bir ölçüde aktarlar tarafından karşılandığı da bilinmektedir.^{1,2,3,4}

Bitkisel preparatların yüzyıllarca ampirik olarak kullanımından sonra, 19. yüzyılın başlarında bitkilerin etken maddelerinin izolasyonu ile tıbbi bitkilerin modern kullanılışları için yeni bir çağ başlamıştır. 1945 den sonra sentez kimyasındaki gelişim ve mikrobiyal fermetasyonla birlikte bitkisel kaynaklı ilaçlardan uzaklaşmıştır. Ancak son yıllarda bitkisel kökenli ürünlerin özellikle Almanya, Avusturya, İsviçre, Fransa gibi ülkelerde benimsenen “*doğaya dönüş*” akımıyla yeniden dikkati çektiği gözlenmiştir.^{4,5}

Tıbbi bitkilerin ilaç olarak tedavide kullanılması bilimine *Fitoterapi* denmektedir.^{5,6,7,8} Hastalıkların, tedavi edici değere sahip taze ve kurutulmuş bitki kısımları (*drog*) ya da bunlardan elde edilen ekstraksiyon ürünleri kullanılarak üretilen çay, damla, draje, kapsül, şurup, tablet ile tedavi edilmesi fitoterapi olarak değerlendirilmektedir.⁶ Fitoterapide bir bitkiden yararlanabilmek için o bitkinin toplanma zamanının, kurutma ve saklanma usullerinin, analiz sonuçlarının ve etki tarzının bilinmesi gerekmektedir. Çaylar fitoterapinin bir uygulamasıdır. Çayların diğer fitoterapi uygulamalarından farkı, hazırlanmasında kullanılan bitkilerin etken maddelerinin suda erimesi ve toksik etkilerinin bulunmamasıdır. Fitoterapide kullanılan diğer droglar ise suda erimeyen etken bileşikler de taşıyabilen ilaçlar olduklarından, ilaçların hazırlanmasında kullanılan sentetik ya da doğal olan bütün saf bileşikler gibi az veya çok toksik etkiler taşıyabilmektedirler. Onun içindir ki fitoterapide kullanılan droglar ve bunlardan hazırlanan tablet, draje, pomat, şurup gibi müstahzarlar, saf bileşiklerle hazırlanan müstahzarlarla aynı karakterde olup, önemli bir kısmı reçete karşılığı hastaya verilmektedirler. Çaylar ise reçete gerektirmeyen ve hazırlanması kolay olduğu için ev ilacı olarak kullanılabilen bitkisel karışımlardır. Çaylarla tedavide, sadece etken maddesi polar karakterde olan yani suda çözünen drogların su veya dilüe alkolde hazırlanan ekstraktlarından yararlanılır ki bu ekstraktlara *tizan* adı verilir. Eğer ekstraktlar, %30 dan fazla alkol taşıyan çözücülerle elde ediliyorsa çay kapsamına girmemektedir.⁹

Çaylar, tıbbi çaylar ve keyif veren çaylar (siyah çay, kokulu çay gibi) olmak üzere iki kısımda incelenebilir.¹⁰ Tıbbi çaylar tek bir bitkiyle olduğu kadar, aynı etkiyi gösteren birkaç bitkinin karıştırılmasıyla da hazırlanmaktadır.^{8,9} Ayrıca çayın tadını düzeltmek veya renklendirmek üzere bazı bitkilerde ilave edilmektedir. Çaylara renk değiştirici olarak nergis çiçeği (*Flores Calendula*), gül pedalleri (*Flos Rosae damascenae*), peygamber çiçeği (*Flos Cyani*) gibi droglar ile tat değiştirici olarak anason (*Fructus Anisi vulgaris*), gül pedalleri

(*Flos Rosae damascenae*), nane yaprağı (*Folia Menthae piperitae*), tarçın kabuğu (*Cortex Cinnamomi*), kişniş (*Fructus Coriandri*) ve bamyacı çiçeğı (*Flores Hibisci*) gibi droglarda katılmaktadır.¹¹

Çay karışımı hazırlanırken, etkili hangi bitkilerin bir arada kullanılabileceğı tespit edilmiş ve bunların en fazla kaç tanesinden karışım hazırlanabileceğı de kurallara bağlanmıştır. Çay karışımlarda 4-7 veya en fazla 10 drog olmalıdır. Bunlardan 2-5 ini temel drog, 1-3 ünü tat düzeltici drog (karışımın ağırlığını %15 kadar) ve 1-2 sinin de renklendirici drog (karışımın ağırlığının % 10 kadar) oluşturmaktadır.^{8,9}

Çaylar görünüşlerine göre

- Harmanlanmış çaylar
- Süzen, poşet çaylar
- Çözülebilir çaylar diye ayrılmaktadır.¹⁰

Süzen çaylar, hem dozaj, hem de kullanım kolaylığı olan çaylardır. Bu çayların dezavantajları ise çok ince toz edilmelerinden dolayı kolay okside olmaları ve koku bileşikleri içerdiklerinde ise salgı tüylerinin parçalanmasından dolayı kokularını kaybetmeleridir. Diğer bir durum da makroskopik olarak incelemelerde içindeki maddelerin oldukça zor tespit edilmesidir.¹⁰

Çözülebilir çaylar, laktoz veya maltodextrin gibi bir taşıyıcı maddenin kuru bitki ekstresi ile kaplanmasıyla elde edilen çaylardır. Bu çaylarda dolgu maddesi % 50-92 dolaylarında, bitki ekstresi ise % 8-50 dolaylarındadır. Çözülebilir çayların çoğunda taşıyıcı olarak sakkaroz kullanılmaktadır. Eğer taşıyıcı olarak sakkaroz kullanılmışsa diyabetlilerin bu çayları kullanmaması gerekmektedir.¹⁰

Çaylar infüzyon, dekoksasyon ve soğuk maserasyon şeklinde hazırlanmaktadır.^{8,10}

İnfüzyon şeklinde hazırlanan çaylar, çay materyalinin üzerine kaynar sıcak su dökülüp, ağzı kapatılarak 5-10 dakika bekletildikten sonra süzülerek içilir. Uçucu yağ taşıyan bitkilerden hazırlanan nane, papatya gibi çaylar bu şekilde hazırlanmalıdır. Bu tür bitkiler kaynatılarak hazırlanırken uçucu yağın büyük bir kısmı uçmakta ve etkisini gösterememektedir.^{8,10}

Dekoksasyon şeklinde hazırlanan çaylar, çay materyalinin üzerine soğuk su ilave edilerek 5-10 dakika kaynatıldıktan sonra süzülerek içilir. Bu usul genellikle kabuk ve köklerden oluşan droglara uygulanmaktadır.^{8,10}

Soğuk maserasyon şeklinde hazırlanan çaylar, çay materyalinin üzerine soğuk su ilave edilerek 6-8 saat kadar oda ısısında bekletilerek ara sıra çalkalandıktan sonra süzülerek içilir. Genelde bu usul yüksek miktarda müsilaj taşıyan keten tohumu, hatmi kökü gibi droglara uygulanır.¹⁰

Çayların dozajları nedir? Çaylarda kullanım miktarı 1-2 çay kaşığı veya bir bardak veyahut 1 fincan şeklinde ifade edilmektedir. Tepeleme bir çay kaşığı ifadesi kullanıldığında çayın 5 gr kullanılacağı anlaşılmaktadır. Bu ifadenin papatya için 1 grama, yaprak materyali için 2,5 grama, kök ve kabuk materyali için 4,5 grama, genelde diğer bitkiler için ise 2,5 grama tekabül ettiği kabul edilmektedir. Bu miktarlar parçalama veya toz etme şekline göre de değişmektedir. Çay olarak kullanılan drog, eğer çok ince toz edilmişse ağırlığı da artmaktadır. Çaylar genellikle günde 2-3 fincan kullanılabilir. Çayların bazen sabah kahvaltıdan önce aç karnına, bazen akşam yatmadan önce, bazen de öğleden sonra içilmesi tavsiye edilmektedir. Laksatif çaylar ve uyku verici çaylar yatmadan önce, mide

rahatsızlıklarında kullanılan nane, papatya gibi çaylar yemek zamanı ya da ihtiyaç duyuldukça kullanılmaktadır. İhlamur (*Flos Tiliae*), mürver çiçeği (*Flos Sambuci*) gibi terletici (diaforetik) etkili droglardan hazırlanan çaylar ise sıcak olarak ve hasta yataktayken içilmesi gerekmektedir. İdrar söktürücü (diüretik) etkili çaylar ise sabah kahvaltı zamanı, iştah açıcı etkisi olan çaylar yemeklerden yarım saat önce, laksatif etkili çaylar etkilerini 8-10 saat sonra göstermesinden dolayı yatmadan önce, karaciğer ve safra kesesi rahatsızlıklarında kullanılan çaylar ise acı maddeler içermeleri nedeniyle yemeklerden yarım saat önce alınmalıdır.¹⁰

Çaylar, absopsiyonun iyi olması için aç karnına ve genellikle de sıcak içilmelidirler. Uçucu yağ taşımayan droglardan hazırlanan çaylar bir günlük kullanım miktarında hazırlandıkları halde, uçucu yağ taşıyan bitkilerden hazırlanan çaylar ise taze taze hazırlanmalıdır. Çayın hazırlandığı bitki eğer çok acı madde içeriyorsa, şekerle veya balla tatlandırılmalıdır.^{8,10}

Çayların etkisi ancak muntazam olarak ve belirli bir süre kullanıldıktan sonra görülür. Çayları kullanırken dikkat edilecek bir diğer noktada kullanım süresinin sınırlandırılmasıdır. Bu süre sınırsız olursa çayın içerisindeki droglara karşı intolerans oluşmakta ve hatta zaman içinde zararlı etkileri de ortaya çıkabilmektedir. Çaylar genellikle 3-4 hafta süre ile ve günde 2-3 fincan olacak şekilde kullanılmalıdır. Ancak bir süre kullanılan bu çaylar 1-2 ay gibi bir süre ara verildikten sonra tekrar alınmaya başlanmalıdır. Bebeklerde ise çay kullanımı metabolizması gelişmediği için pek tavsiye edilmemektedir.¹⁰

Çaylar için bir defalık doz miktarı 2 gramdır. Bunun en fazla 1,5 gramı temel drogdan, 300 miligramı tat verici drogdan, 200 miligramı renk düzeltici drogdan oluşmalıdır.¹⁰

Şimdiye kadar denenmiş, yararlığı ve güvenirliliği olduğu deneysel olarak saptanmış 120 kadar bitki, çay olarak kullanılmaktadır. Bu bitkilerden hazırlanan çaylar için çeşitli endikasyonlar söz konusudur.⁹

Gruplara ayrılan bu endikasyonları şöyle sıralayabiliriz⁹ :

- *Hafif eklem ağrılarını gideren ve eklemlerdeki birikmeleri önleyen çaylar*; bu çayların etken maddeleri, salisil alkol ve metil alkol ve metil salisilat'ın suda eriyen türevleri ile eklemlerdeki birikmeleri gideren ve önleyen bazı flavanoit ve kumarin tipi heterozitlerdir.
- *İshale karşı kullanılan (antidiyareik) çaylar*; bu çayların etken maddeleri gallik ve kateşik tanenlerdir.
- *Kapiler damarların çeperlerinde etkili olan çaylar*; bu çayların etken maddeleri flavonoitler ve piknogenol oligomerlerdir.
- *Nörotonik kişilerde sinirliliği azaltması için kullanılan çaylar*; bu çayların etken maddeleri diterpenik bileşiklerin suda eriyen türevleri, bazı kumarinler, valeriyenik ve izovaleriyenik asit türevleridir.
- *Karaciğer koruyucusu olarak kullanılan çaylar*; bu çayların etken maddeleri bazı alkaloidler, bazı flavano-lignan türevi bileşikler ve bazıları da kafeik asit taşıyan bileşiklerdir.
- *İdrar arttırıcı olarak kullanılan (diüretik) çaylar*; bu çayların etken maddeleri ksantin türevi alkaloidler, potasyum tuzları, şekerler, flavonoitler ve fenolik bileşiklerdir.
- *Sindirim sistemindeki gazları gideren (karminatif) çaylar*; bu çayların etken maddeleri geğirme refleksini uyaran hoş kokulu bitkilerdir.
- *Üst solunum yolları enfeksiyonlarında ve öksürük kesmede etkili olan çaylar*; bu çayların etken maddeleri üst solunum yollarında yumuşatıcı etki gösteren müsilajlar, bronş ifrazatını arttıran ve sıvılaştırıcı bazı triterpenik bileşikler, timol, karvakrol, ökaliptol gibi antiseptik bileşikler, larenjit etkili glukosinolatlardır.

- *İştah açıcı olarak (aperatif ve tonik) kullanılan çaylar;* bu çayların etken maddeleri acı maddeler grubuna giren çeşitli bileşikler, aromatik stimulan etkilerden dolayı salgı ve iştah arttırıcılar, tonik etkili olan tanenler ve C vitamini'dir.
- *Sindirim sisteminden kaynaklanan karın ağrılarını dindirmek için kullanılan çaylar;* bu çayların etken maddeleri gaz giderici karminatif bileşikler ile yumuşatıcı etki gösteren müsilajlardır.
- *Ağız hijyeninde gargara ve ağız çalkalama yoluyla kullanılan çaylar;* bu çaylar etken mukozayı yumuşatıcı etki gösteren müsilajlar, diş eti kanamalarını hafifleten tanen, flavonozit ve antosiyanozitler, bakterist, bakteriostatik etki gösteren mono-di-triterpen yapıdaki bileşikler (timol, kafur, okaliptol, öjenol, saponizitler) dir.
- *Haricen dermatolojik enfeksiyonlarda, kaşıntıda ve yara temizleyicisi olarak kullanılan çaylar;* bu preparatlar da çaylar gibi hazırlanır, ancak içilmez ve haricen kullanılır. Bu çayların etken maddeleri emoliyan etkisi olan müsilajlar, antioksidan etkisi olan saponizitler, serinletici etkisi olan mentol, menton gibi monoterpenler, antienflamatuvar etkisi olan kamuzen gibi seskiterpenler, antimikrobiyal etkisi olan bazı iridoitler ile sikatrizan bileşiklerdir.

Bu sayılan endikasyonların dışında zayıflamada, fiziksel ve zihinsel yorgunluklarda, menstrual şikayetlerde ve üriner sistem rahatsızlıklarında da bitkilerden hazırlanan çaylar kullanılmaktadır. Bunların dışında kullanılan çaylar var ise de çeşitli riskler nedeniyle bu çayların kontrol altında kullanılması gerekmektedir.⁹

Çayların yan etkileri ve riskleri de bulunmaktadır.¹⁰

- Allerjik reaksiyon oluşturabilirler.
- Tanen yönünden zengin bitkiler, hassas kişilerde mide rahatsızlıkları yapabilirler.
- Antrasen türevi taşıyan droglar uzun süre kullanılıncaya elektrolit kaybına (özellikle potasyum) neden olabilmektedirler ve yine bu droglar uzun süre kullanıldığında alışkanlık ya da bağımlılık oluşturabilmektedirler.
- Çayların kullanılması sırasında eğer başka ilaçlarda alınıyorsa, bazen ilaçlar arasında etkileşme olabilmektedir. Tanen içeren çaylar demir, kalsiyum, magnezyum emilimini azaltmakta ve antidepresan, sedatif, hipnotik ve trankilizan ilaçların absorpsiyonunu da geciktirmektedir.

Çaylarda karışım yapmanın avantajı, miktarı sabit tutarak etkiyi arttırmaktır. Bu karışımlarda genelde hazırlanan formülün kısa olması ve esas etkiyi gösteren drog sayısının da 2-5 arasında olması istenmektedir. Çaylarda karışım hazırlanacaksa benzer ya da aynı etkiyi gösteren bitkilerden bir kombinasyon oluşturulmalıdır.¹⁰

Örneğin: Sedatif çaylar+Uykusuzluğa karşı kullanılan çaylar,
Koloretik çaylar+Karminatif çaylar,
İştah açıcı çaylar+Tonik+Kilo aldırıcı çaylar,
Koleritik çaylar+Diüretik+Zayıflatıcı çaylar gibi.

Çay formülasyonlarının da bazı kurallar uygulanmaktadır.¹⁰

- En fazla 2 yada 3 etken madde karıştırılmalıdır. Droğun göstereceği etkinin kesinliğinden emin olmak için tercihen bir tane olması önerilir.

- Etkide bir değişimin olmaması için yardımcı materyalin bir veya iki tane katılması tavsiye edilir.
- Formüle tat ve koku düzeltici veya dolgu maddesi ilave edilecekse, bu ilave edilen bitkininde, etki gösterecek ana bitkiye benzer etki göstermesine dikkat edilmesi gerekir.
- Çayların hazırlanış şekilleri (infüzyon, dekoksion, soğuk maserasyon) mutlaka belirtilmelidir. Çaylar karışım halinde ise ana bitki göz önüne alınarak hazırlanış şekli seçilmelidir.
- Doz ve kullanım süresi açık şekilde belirtilmelidir.

Çayların hazırlanmasında kullanılacak materyalin kalitesi de çok önemlidir. Bu standartlar farmakopeler de verilmektedir. Eğer materyal farmakopelere kayıtlı değilse başka ülkelerin komisyonlarının hazırladığı standartlara uyup uymadığına bakılmalıdır.¹⁰ Materyal, bu işi bilen kişilerce uygun şekilde toplanmalıdır. Çayları hazırlamak için kullanılan drogların birbiriyle karıştırılmasında, drogların tedavi değerinin korunması ve karışımın homojen olması şarttır. Bu nedenle, eczacılıkta tozların karışımı için uygulanan tekniklerden yararlanır. Karışım hazırlandıktan sonra fiziksel ve kromatografik yöntemlerle analizlerinin yapılması gerekir. Bu yöntemle çay ve çay karışımındaki etken maddeler görünür hale getirilir ve standartlarla karşılaştırılır.⁹

Bitkisel çaylar için ruhsat almaya gerek yoktur. Üretim veya ithal izni almak yeterlidir. Bitkisel çaylar için üretim veya ithal izni alırken hazırlanması gereken başvuru formunda istenen belgeler şunlardır.¹²

- Bitkisel çay içinde yer alan drogların Latince adları,
- Bitkisel çaya ait detaylı imalat yöntemi,
- Bitmiş ürüne ait tüm fiziksel ve kimyasal spesifikasyonlar,
- Bitmiş ürüne ait analiz ve kontrol yöntemleri,
- Kutu içinde yer alacak Türkçe prospektüs örneęi,
- İç-dış ambalaj örneği,

Bir bitkisel ilacın Sağlık Bakanlığında ruhsat veya izin alabilmesi için ambalajının üzerinde etkisinin açık olarak yazılması gerekmektedir. Ancak bilindiği gibi Türkiye piyasasında ambalajı üzerinde etkisi olmayan çok sayıda ürün bulunmaktadır. Bu tür bitkisel ürünler için ruhsat Tarım Bakanlığı'na verilmektedir.^{7,12}

Fitoterapide kullanılan diğer bitkiler de olduğu gibi, çay olarak kullanılacak bitkiler hakkında da mutlaka bilinmesi gerekli hususlar vardır. Bu hususlar, çayın prospektüsünde kayıtlı olmalıdır.⁹

Çay olarak kullanılacak bitkilerin prospektüsünde,

- Bitkinin bilimsel adı ve toplanan kısımları,
- Toplandığı ülke ve yer,
- Toplama tarihi,
- Yabani veya kültür bitkisi olup olmadığı,
- Kurutma şekli ve yöntemi,
- Etken maddelerinin adı ve miktarı
- Etkileri,
- Varsa yan etkileri,
- Çayın saflık oranı (yabancı madde oranı % 5-7 den fazla olmamalıdır)
- Kullanırken dikkat edilecek hususlar,
- Pestisit ve konservan miktarı kayıtlı olmalıdır.^{9,12}

Halk ilaçlarının hazırlanışı ve kullanılışı, Anadolu'da gelenek ve göreneklere bağlı olarak ilkel şekilde sürdürülmekte, haricen veya dahilen kullanılmaktadır. Dahilen kullanılan halk ilaçları çay, hap, çiğ, macun, şurup ve toz şeklinde hazırlanmakta olup daha çok çay şeklinde tercih edilmektedir.¹³ Halk ilaçlarının çoğu bitkisel kaynaklı olup, ancak bunların hepsi, bölgelerde doğal olarak yetişmemektedir. Bölgede doğal olarak yetişen bitkiler, özel olarak toplanıp kurutulmakta ve ilaç yapılmak üzere saklanmaktadır. Bazı bitkiler ise taze toplanarak ilaç yapımında kullanılmaktadır. Bölgede yetişmeyen bitkiler ise aktarlardan, pazarlardan, gezici satıcılardan veya çok daha az olarak eczanelerden temin edilmektedir.^{14,15}

Bugün, Türkiye'de halka drog satan yerlerin başında aktarlar gelmektedir. Anadolu'da XII. ve XIII. yüzyıldan beri varlıkları bilinen aktarlar, geçen yüzyıllarda halka ilaç temin eden tek kuruluş olup, XIX. yüzyılda çıkarılan kararnameler ile ilaç yapma işini eczanelere devrettiler.¹⁵ Eczanelerin açılmasıyla eski önemini kaybeden aktar dükkanlarına bu günde büyük şehirler de sıklıkla rastlamaktayız. Bunun nedeni ise geleneksel tedavi yöntem ve araçlarının halen varlığını sürdürmesi olarak düşünülenebilir. Gelenek ve göreneklerin akılcı yönleri ile sürdürülmesinde yarar vardır. Ancak, bitkisel drogların bu dükkanlardan temin edilmesinde dikkat edilmesi gereken bazı hususlar bulunmaktadır. Bu hususlar şunlardır:^{14,16,17,18}

- ✓ Halk ilacı olarak kullanacak bitkilerin yöresel isimleri bazen farklı olabilmekte, dolayısıyla bu bitkinin gerçekten istenilen bitki olup olmadığına,
- ✓ Kullanılacak bitkilerin, yine istenilen kısımlarının olup olmadığına, (Yani yaprağını, çiçeğini, tohumunu g.b.)
- ✓ Kullanılacak bitkilerin iyi kurutulup kurutulmadığına (Örn; nane gölgede kurutulursa daha etkili olmakta) veya iyi saklanıp saklanmadığına,
- ✓ Toz halinde alınan karışıma, başka maddelerin veya istenmeyen bazı maddelerin karışıp karışmadığına,
- ✓ Alınan bitkinin kullanılacak kısmının nasıl bir işlemde geçirileceğine,
- ✓ İstenilen bitkinin kullanma miktarına, süresine ve kullanım biçimine,
- ✓ Bitkinin hangi amaçla alınacağına,
- ✓ Bitkiden elde edilen olumlu etkinin uzun süreli kullanımlarda, olumsuz sonuçlara yol açabileceğine,
- ✓ Kullanılan bitkinin beklenen etkiyi hemen göstermeyeceğine,
- ✓ Kullanılan bitkinin halen alınan bir ilacın etkisini etkileyebileceğine dikkat edilmesi gerekir.

Derlenen Bazı Bitki Çaylarına Örnekler:

Karminatif çay

Papatya (*Matricaria chamomilla*)
Nane (*Mentha piperita*)
Kediotu kökü (*Valeriana officinalis*)
Anason (*Pimpinella anisum*)

Eşit miktarlarda konarak hazırlanır.

Gastro intestinal hastalıklarda kullanılan çay

Rezene meyvası	30 Kısım (<i>Foeniculum vulgare</i>)
Kişniş	30 Kısım (<i>Coriandrum sativum</i>)
Nergis çiçeği	5 Kısım (<i>Narcissus tazetta</i>)
Peygamber çiçeği	5 Kısım (<i>Centaurea cyanus</i>)

Karminatif-Spazmolitik etkili çay

Kimyon	20 KISIM (<i>Cuminum cyminum</i>)
Rezene	20 KISIM (<i>Foeniculum vulgare</i>)
Nane	30 KISIM (<i>Mentha piperita</i>)
Oğulotu	30 KISIM (<i>Melisa officinalis</i>)

Acı çay

Melekotu kökü	25 KISIM (<i>Angelica sylvestris</i>)
Civanperçemi	25 KISIM (<i>Achillea millefolium</i>)
Kırmızı kantaron	15 KISIM (<i>Erythraea centaurium</i>)
Pelinotu	15 KISIM (<i>Artemisia absinthium</i>)
Anason meyvası	5 KISIM (<i>Pimpinella anisum</i>)
Peygamber çiçeği	5 KISIM (<i>Centaurea cyanus</i>)
Biberiye yaprağı	5 KISIM (<i>Rosmarinus officinalis</i>)

Kolagog çay

Karahindiba yap. ve kökü	30 KISIM (<i>Taraxacum officinale</i>)
Zerdeçal	20 KISIM (<i>Curcuma longa</i>)
Nane	20 KISIM (<i>Mentha piperita</i>)
Devediken	20 KISIM (<i>Silybum marianum</i>)
Kimyon	10 KISIM (<i>Cuminum cyminum</i>)

Sonuç olarak aktar dükkanların da satılan, halkın rağbet ettiği çeşitli hastalıkların tedavisinde çay şeklinde kullanılan bitkisel drogların, belli bir standartlarının olmaması ve bu dükkanların denetiminin yeterince yapılamıyor olması, halk sağlığı açısından olumsuz, hatta zararlı sonuçlar doğurabileceği gerçeğini gözler önüne sermektedir. Çaylarla tedavi bilimsel bir yöntem olup, gelişigüzel uygulanmaması gerekir. Bu nedenle çay karışımlarının da diğer reçetesiz ilaçlar gibi sadece eczanelerde ve eczacının sorumluluğunda hazırlanmasının ve ilaç olması nedeniyle de üretim ve ithal izinlerinin de Sağlık Bakanlığı tarafından verilmesinin uygun olacağı kanısındayım.

KAYNAKLAR

1. BAYTOP, T., (1999) Türkiye’de Bitkiler ile Tedavi- Geçmişte ve Bugün, İlaveli 2. Baskı, Nobel Kitabevi Yayınları.
2. GUNTHER, R.T., (1968) The Greek Herbal of Dioscorides, Hafner Publishing Co. London, Newyork.
3. ASİL, E., (2001) “Dünden Bugüne Eczacılık”, MİSED- TEB Meslekiçi Sürekli Eğitim Dergisi, 12:4. Ankara
4. SÜTLÜPİNAR, N., “Türkiye’de Doğal İlaçlarla Tedavinin Bugünkü Durumu” Bitkilerle Tedavi, Meslekiçi Sürekli Eğitim Programı, İstanbul Eczacı Odası Yayınları:14, sayf:54-67.
5. ARMAĞAN, Ö., “Bitkilerle Tedavide Dün-Bugün”, Drog, İ.Ü. Eczacılık Fakültesi, Bilim-Edebiyat Klübü Yayını, 3(5), 32-33.
6. ÇUBUKÇU, B., SARIYAR, G., MERİÇLİ, A.H., SÜTLÜPİNAR, N., MAT, A., MERİÇLİ, F., (2002) Fitoterapi Yardımcı Ders Kitabı, Üniversite Yayın No: 4311, Eczacılık Yayın No: 79, İstanbul.

7. MERİÇLİ, F., “Eczacılıkta Bitkilerden Yararlanma Şekilleri”, Bitkilerle Tedavi, Mesleki Sürekli Eğitim Programı, İstanbul Eczacı Odası Yayınları: 14, sayf:6-33.
8. GÜRKAN, E., ÖNDERSEV, D.V., ULUSOYLU, M., GÖZTAŞ, Z., DİNÇŞAHİN, N., (2003) Bitkisel Tedavi, M.Ü. Eczacılık Fakültesi Farmakognozi Anabilim Dalı, Marmara Üniversitesi Yayın No: 699, Eczacılık Fakültesi Yayın No: 19İstanbul.
9. TANKER, M., SONER, O., (1995) “Çaylar ve Fitoterapide Yeri”, Aktüel Eczacılık, 2(19):16-17.
10. ÖZKAL, N., (2001) “Fitoterapi Yüksek Lisans Ders Notları”, A.Ü. Eczacılık Fakültesi, Farmakognozi Anabilim Dalı.
11. DÖNMEZER, E., (1999) Ankara’da Aktar ve Pazarda Satılan ve Zayıflamak Amacıyla Kullanılan Çayların Fitoterapi Yönünden İncelenmesi, Farmakognozi Anabilim Dalı Yüksek Lisans Tezi, Ankara.
12. ÖZÇELİKAY, G., ŞAR, S., ASİL, E., (1997) “1989-1995 Yılları Arasında Sağlık Bakanlığı Tarafından Bitkisel İlaçlar İçin Verilen İthal ve Üretim Ruhsatları Üzerine Bir Çalışma”, IX. Bitkisel İlaç Hammaddeleri Toplantısı Bildirisi Kitabı, Ankara.
13. ŞAR, S., (1987) “Afyon Yöresi Halk Hekimliğinde Görülen Uygulamalar”, IV. Cilt, Ankara: Başbakanlık Basımevi, s. 47-66.
14. ŞAR, S., (1982) İç Anadolu Bölgesi Halk İlaçlarının Eczacılık Tarihi ve Farmakognozi Açısından İncelenmesi, (Doktora Tezi), Ankara.
15. ÇUBUKCU, B., (1997) Bitkisel Droglar ve Türkiye’de OTC Satışları, Geleneksel ve Folklorik Droglar Dergisi, 4(2), sayı:6, sayf: 1-12.
16. DEMİRCİ, S., (2002) Bitkisel Tedavinin Püf Noktaları, III. Merkez Efendi ve Halk Hekimliği Günleri, İstanbul.
17. YEŞİLADA, E., (2002) Bitkilerle Tedavide Eczacının Rolü, MİSED- TEB Meslek İçi Sürekli Eğitim Dergisi, 3-4:28-33.
18. ŞAR, S., (2005) Anadolu’da Halk Hekimliği Uygulamaları, Türkiye Klinikleri, Tıp Etiği-Hukuku-Tarihi Dergisi, 13(2)131-136.