

Doğanın Süsleri

Cenk Durmuşkahya
cdkahya@hotmail.com

İnsanların Kurtarıcısı, Adaçayı

Kel mazi, şalba, dişotu, maryamiya, meryem kolu... Aslında bütün bu isimler bize adaçayını anlatıyor. Bir bitkinin bu kadar farklı adları olması, o bitkinin ne kadar çok tanındığını ve kullanıldığını gösteriyor. Günümüzde siyah çaya seçenek olarak içilen adaçayının kullanımı çok eskilere dayanıyor. Roma İmparatorluğu döneminde herkesin bildiği bir deyim olan “*Cur moriatur homo cui Salvia crescit in horto*” bahçesinde adaçayı yetişen insanlar ölmez demektir. Bir İngiliz atasözüyse, “Kim uzun yaşamak istiyorsa, mayısta adaçayı yemelidir” diyor. Adaçayının bilimsel adı olan *salvia* sözcüğü de Latince *salvere* = kurtarmak kökünden türetilmiştir.

Salvia olarak bilinen adaçayı, Labiatae adı verilen ballıbabagiller ailesinden bir bitki. Dünya genelinde yaklaşık 600 türü bulunan adaçayının ülkemizde 86 türü var. Ancak bu 86 türden yalnızca birkaçı tıbbi amaçlı kullanılabilir. Geriye kalan türler içinde çok kötü kokulu ve hatta insan sağlığı için zararlı olanları bile var. Adaçayının Amerika kıtasında yaşayan bir türü (*Salvia divinorum*) de sahip olduğu halüsinojenik etkileri nedeniyle uyuşturucu olarak kullanılıyor. Tıbbi adaçayı (*Salvia officinalis*) olarak isimlendirilen bitki ülkemizde, Güney ve Batı Akdeniz’de doğal olarak yetişiyor. Yaprakları yumuşak tüylerle kaplı bu tür 50-100 cm boylarında, basit yapraklı, çok yıllık ve çalı şeklinde bir bitki. Mayıs- haziran aylarında açan çiçekleri yaklaşık 2-3 cm. boyunda olup, pembeli, beyazlı renklerde karşımıza çıkıyor. İki dudak şeklinde olan adaçayı çiçekleri, sahip oldukları görünüşle diğer çiçeklerden kolayca ayırt edilebiliyor. Yaprakları, bazen sık tüyleri nedeniyle gümüşü gri renkte görünür. Bu türün dışında yine tıbbi adaçayına benzer şekilde kullanılan adaçayı türleriyse, Anadolu adaçayı (*Salvia fruticosa*), misk adaçayı (*Salvia sclareae*) ve büyük çiçekli adaçayı (*Salvia tomentosa*). Bu üç tür de, çok küçük farklarla genel olarak tıbbi adaçayına benziyor.

Anavatanı Akdeniz olan bu bitki ülkemizde özellikle denize bakan kalkerli yamaçlarda ve adalarda yetişiyor. Bu nedenle de bizler ona adaçayı diyoruz. Bu isim adaçayının ekolojik isteklerini de en iyi şekilde betimliyor. Bol güneş alan yerleri seven adaçayı, su sevmeyen bir bitki. Kokulu olmasının nedeni de, susuzluğa karşı geliştirilmiş bir uyum mekanizması. Su bakımından zengin yerlerde yetişen adaçaylarının kokusu daha az oluyor. Tıbbi özelliklerinden dolayı 1517 yılından beri başta İngiltere olmak üzere tüm Avrupa’da süs bitkisi olarak yetiştiriliyor. Ancak bu kıtada Akdeniz’e göre daha soğuk ve daha yağışlı bir iklim olması nedeniyle, yetiştirilen adaçayları fazla kokulu olmuyor. Bu yüzden ülkemizde yetişen adaçayları çok değerli. Adından da anlaşılacağı gibi, bu bitki en çok bitkisel içecek olarak kullanılıyor. İçeriğinde uçucu yağ şeklinde bulunan tuyo, sineol ve borneol adı verilen alkaloidler nedeniyle de, bugün yatıştırıcı, mideyi, diüretik, ter kesici, ağrı giderici, balgam söktürücü ve dezenfektan olarak kullanılıyor.

İlkçağ ve Ortaçağda özellikle felçli insanları iyileştirmek için, adaçayından kaynatılarak elde edilen sıvı ile hastalara banyolar ve masajlar yaptırılıyordu. Yine bu dönemde kurutulmuş adaçayı yaprakları böcek sokmalarında haricen kullanıldığı gibi, adaçayı yemenin de yılan sokmasına karşı bir çeşit efsun olduğuna inanılıyor-



du. Her derde deva olan bu bitkinin köklerinin kurutulup öğütülmesiyle elde edilen toz, başağrılarında burundan çekilerek kullanılırken, diş ağrılarında ve diş eti hastalıklarında sirkeyle karıştırılan bitki gargara şeklinde kullanılıyordu. Bu nedenle de birçok bölgede adaçayı bitkisine diş otu da deniliyor.

İtalya’da köylüler sağlıklarını korumak için taze adaçayı yapraklarını ekmek ve tereyağ ile birlikte yerlerken, Hollandalılar bu bitkiyi peynir yapımında ve çay demlemede kullanıyorlar. Bu uygulamaya göre, çay demlenirken içine atılan birkaç adaçayı yaprağı normal çaya yeni ve değişik bir aroma kazandırıyor. Fransızların “Toute bonne” adı verilen şaraplarıysa şarabın kaynatılarak içine şeker ve adaçayı yaprakları eklenmesiyle üretiliyor.

Adaçayının bu yararlı özelliklerinden siz de yararlanmak istiyorsanız, bu bitkinin çiçek açmadan, yani Mayıs ayında toplanması gerektiğini unutmayın. Bu bitki toplanırken dikkat edilecek bir diğer nokta da, sabahın erken saatlerinde toplanması. Bitki içinde bulunan uçucu yağ, sıcaklığın etkisiyle buharlaşarak azaldığı için, adaçaylarının sabahın erken saatlerinde toplanması gerekiyor. Kullanımına gelince, adaçayını ıhlamurla birlikte kaynatarak, bu karışımı öksürük kesici; nane ve kekikle kaynatılmış suyunu mide sorunlarını giderici olarak kullanabilirsiniz. Ayrıca, adaçayı ve limondan yapabileceğiniz tonik ile cildinizi güzelleştirebilir, iyice kaynatılmış adaçayı suyuyla saçlarınızın rengini koyulaştırabilirsiniz.

