

Doğal tedavi güncelleştikten beri, tartışmalar yeni bir konu üzerinde yoğunlaştı: Doğadan elde edilen iyileştirici güç daha iyi ilaç mı? Yoksa, şifalı bitkilerle tedavi kendi kendimizi aldatmak mı?

Bir papatya gördüğünüz zaman bu konuyu düşündünüz mü? Rengarenk bitkileri veya daracık köy yollarını görünce, belki... Fakat nezleyen, bir metabolik hastalıkta veya karaciğer rahatsızlığında bunu düşünmemişsinizdir. Ve süpürgeotu size belki de sonbahar ve yalnızlığı anımsatmıştır, böbrek veya mesane rahatsızlıklarını değil. Oysa papatya, süpürgeotu ve diğer birçok çiçek çeşitleri eski Tıpta uygulanmış; Ortaçağa ait bitkilerle ilgili kitaplarda övülmüş ve modern Tıpta da önerilmiştir.

Şifalı bitki taraftarları bu konuda Doğa ve Sağlık alanlarında uğraşmaları bulunan Paracelsus (1493-1541)'un "Tüm çalılıklar, otlaklar, dağlar ve tepeler birer eczanedir." sözünü sık sık anımsatırlar. İnsanoğlu, ne bakteri ne de virus hakkında bilgisi olmadığı, hastalığın mikrobunu mikroskop altında görmediği, vücuttaki biyokimyasal olayları bilmediği halde böyle bir panzehiri, şifalı bitkileri keşfederek kullandı.

Belki de hayvanlar bu konudaki ilk esin kaynağıdır. Ortaçağdaki Botanik kitaplarında, yılan tarafından sokulan kurtların engerek otu köklerini kazıyıp yedikleri yazılıdır. Nitekim, engerek otu köklerinin analizi, bunların tanen (Bitkisel kökenli, azotsuz, polifenolik bir yapıya sahip; su etanol ve asetonda eriyen, eter ve kloroformda az eriyen, buruk lezzette, deri ile birleşerek onu sertleştiren maddelere tanen adı verilir.) kapsadığını göstermiştir. Söz konusu bitki, zehirli metabolik ürünlerin etkilerini durdurarak yararlı oluyor.

Çoğu şifalı bitki, mutfağımızdan hiç eksik olmaz koku ya da tad vermek amacıyla baharat veya yeşillik niteliğinde kullanılır. Olasıdır ki, insanoğlu bir rastlantı eseri, bitkilerin özel kokuları olduğunu buldu: Kurumuş yaprakların tozunu ateşe attı ve attığı kıvrıntılar koktu. Bunun üzerine et ve balıklara çeşni katmak üzere bu bitkileri aradı ve -sürprizle- yemeklerin daha kolay sindirildiğini saptadı.

Ortaçağda Almanya'da kenar mahallelerdeki bahçelerde keten tohumu, haşhaş, barsak kurtlarını tedavi eden çeşitli otlar, mürver ve mu-

Doğal Eczaneler:

ÇAYIRLAR

Dr. H. Kadırcan KESKİNBORA

habbet çiçeği başta olmak üzere birçok bitki yetiştirilirken bunların sağlığa olan yararları da öğrenilmiş oldu. Bu konuda çeşitli toplantılar düzenlenerek bu yararlı bitkilere anason, yabani sarmısak, havuç rezene, biberiye, maydonoz, sarmısak, tere ve nane de katıldı. 12. ci yüzyıldaki bu Alman Halk tababetinde çeşitli hastalıklara mantar (Pilz-fungus) önerildiğini görüyoruz: Solucanlara karşı ceviz ağacından elde edilen, akciğer ve dalak hastalıklarında söğüt ağacından elde edilen mantar. Malarya (sıtma) da ise çürümüş tahtalardan elde edilen mantar. İlk bulunan antibiyotik Penisilin'in, Penicillium notatum adlı küf mantarından elde edildiğini, hepimiz biliriz.

Gözlemin bir diğeri, Rönesans'ın ünlü sanatçısı Leonardo da Vinci'den geliyor: Yaban domuzlarının hastalıklarının yer sarmaşığı ile tedavi ettiklerini bildiriyor. Yer sarmaşığı iyot içerir. Söz konusu bitkinin damarlarında kalsiyum bulunur, bundan başka vitamin A'nın öncü maddesi olan karoten bulunur. Karoten karaciğerde kimyasal bir süreçle vitamin A ya dönüştürülür. Bilindiği üzere, vitamin A, gözde görme pigmentlerinde kullanılarak, alacakaranlıkta görmeyi sağlar. Ayrıca, vücudun gelişimini hızlandırır ve mükoz membranları (ağız, burun gibi vücut boşluklarının içini döşeyen örtücü zar) korur. Bunun dışında, solunum yolu akciğer ve plevra(akciğer zarı) hastalıklarında da yararlı bir bitkidir.

Reyhan (fesleğen), eski uygarlıklardan beridir et, balık, salata ve çorbalara çeşni olarak katılır. Botanik kitapları, reyhanı sindirimle ilgili yakınmalarda ilaç olarak salık verirler. Çünkü, sindirimi kolaylaştırıp mide kramplarını önleyen, barsakları kendi bakteriyel floralarına zarar vermeksizin mikroplardan arındırma bu harika bitki, bununla da kalmayıp, kıyılmış yapraklarının burun deliklerine uygulanmasıyla nezle ve sinüzitlerde de yararlı olmaktadır.

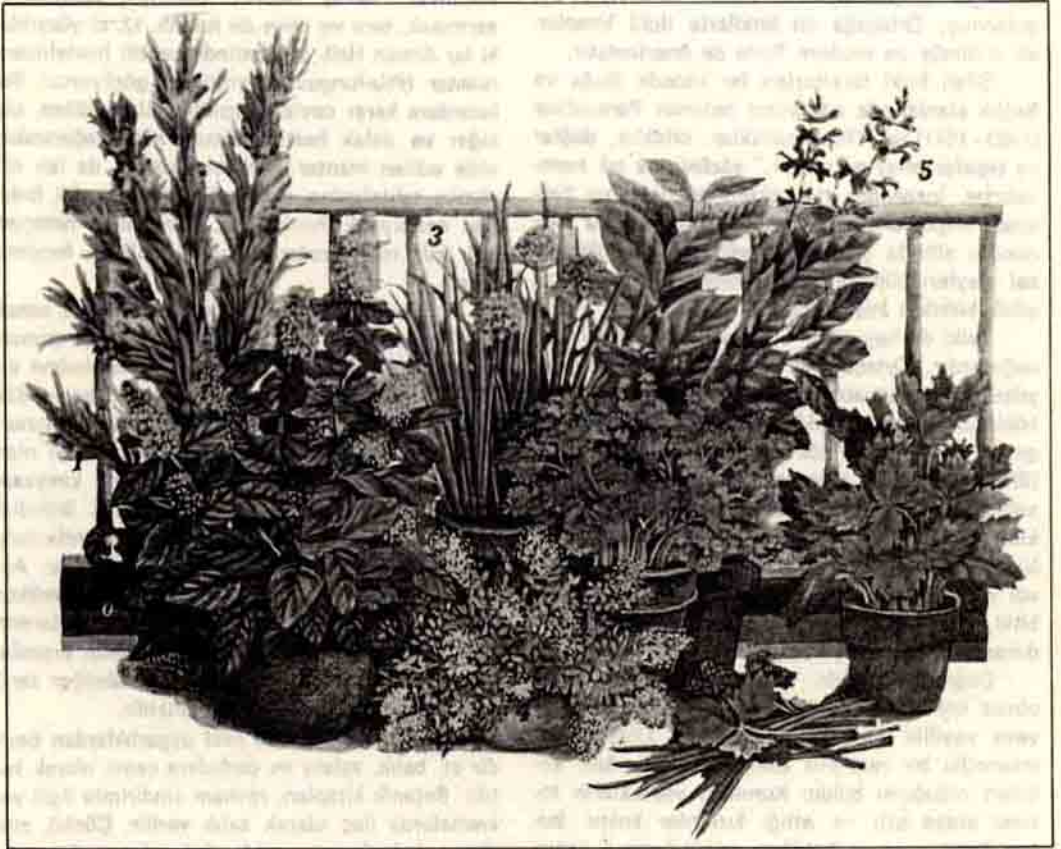
Kalp yetmezliğinde kalbi güçlendirecek birçok ilacımız, bir çiçekten, kırmızı yüksük otu çiçeğinden elde edilmiştir: Dijital (Digitalis purpurea).

Şüphesiz ki, her kocakarı ilacı iyi değildir; fakat aralarında gerçekten yararlı olanlarının varlığını inkâr edemeyiz. Halk tababetine, "kocakarı ilacıdır" deyip tümüyle karşıt tutum takıncağımıza, bunların, birçok araştırma ve inceleme yöntemini geliştirmiş bulunduğumuz günümüzde tek tek ve titizlikle ele alınması daha uygun olmaz mı? İnsanlığı daha sağlıklı duruma getirmek için çabalarken, onun ürününe sırt çevirmemiz, halk tababetini görmezlikten gelmemiz doğru olmasa gerek. Yurt dışında, konuya ilişkin çalışmalar bir takım sonuçlar vermişe başlamıştır bile:

Farmakologlar (ilaçların etkisini ve kullanımını inceleyen bilim dalının üyeleri) şifalı bitki-

lerde 3 ana yapı saptamışlar: Uçucu yağ (sıvı), tanen ve saponin denen sabunsu madde. Eterbenzeri sıvı, metabolizma artışı olup bitkilere kokularını veriyor ve insanların bu bitkileri yemesiyle barsaklarında oluşan antimikrobik etki, uçucu yağlarda bulunan çeşitli maddelerden ileri geliyor. Ayrıca ağızdaki belirli sinir uçlarını da uyarak tükürük salgısını artırıyor, böylelikle sindirim fermentlerinin artmasını da sağlıyor. Diğer taraftan saponin, (sabun gibi) köpük oluşturur; yüzey gerilimini azaltarak salgıları inceltir ve midenin boşalmasını hızlandırır. Yüzey gerilimini azalttığı için, nezlede de yardımcı olur, sümük daha kolaylıkla atılır.

Şiddetli nezle ve sinüzitlerde bazı tür kır papatyalarının yapraklarının tozu kaynar suya atılarak çıkan buharın solunmasının oldukça yararlı geldiği elde ettiğimiz bir diğer bilgi. Gießen Üniversitesinden Dr. Kienholz bunu şöyle



Şifalı bitki olarak baharat: 1 — Biberiye, 2 — Nane, 3 — Yabani Sarmısak, 4 — Kekik, 5 — Adaçayı, 6 — Maydanoz ve 7 — Kereviz

açıklıyor: Bakterilerin müköz membranlara yerleşip saldıkları toksik (zehirli) maddeyi papatyaya buharları nötralize eder yani, toksinin etkisini göstermesi için gereken kimyasal reaksiyonları önler. Dolayısıyla, vücudun karşı karşıya kalacağı daha fazla zehir oluşamayacağı için iltihap yatışacaktır. Yeri gelmişken, bugün artık "acı kavun çekirdeği"nden hazırlanan sıvının sinüzit tedavisi için modern Tıp merkezlerinde kullanıldığını haber vermekten - doğal tedaviye yönelik bir adım olduğu için - sevinç duyuyorum.

Graz Üniversitesinden Prof. Möse, Lohusa otunun (*Aristolochia*) infeksiyonlarda vücudun direncini güçlendirdiğini düşünüyor; lohusa otunda bulunan bir asit, vücudun önemli savunma araçlarından yiyici hücreleri (fagosit) harekete geçirmekte, güçlenen akyuvarlarla infeksiyona karşı direnç böylece daha da büyümektedir.

Sarımsağın antibakteriyel gücü birçok farmakoloji otoritesince kabul edilmekte, özellikle dizenterisi basillerinin çoğalmasını önlediği düşünülmektedir.

Ve çamsakızı (reçine). Özellikle ter-benzeri sıvıdan zengin olan çamsakızının antiseptik etkisi önemlidir. Bitkiler hasara uğradıklarında reçineleri akar ki, hayvanlar yaralarının üzerine bunu sıvarlar

Bugün, "Fitoterapi" (Phytotherapie) adıyla uygulanan modern yöntem, şifalı bitkilerle tedavi etmekten başka bir yöntem değildir. Önemi koruyan bu yöntemde, akciğer tüberkülozunda güneş gülü, Gut ve Deri Hastalıklarında akdiken, cehri veya topalak, Kalp Yetmezliğinde ise kedi ayağı sağlık veren bitkilere dir.

Felçlerde, hormon veya hormon benzeri madde içeren bitkilerin rolü olabilir mi? Avusturya'da tüm koyun sürülerinin bir cins yemlik otu yedikten sonra güçsüz ve verimsiz olduğu görülmüş. Yapılan araştırmalarla, söz konusu otun, hipofiz ön lobundaki (ki, seksüel, böbrek üstü, ve tiroid bezleri buradaki faaliyetle yönetilir) faaliyeti etkileyen, özellikle seks hormonu üretimini durduran bir hormon kapsadığı anlaşılmış. Bezelyede de benzeri bir maddenin olduğu saptanmıştır. Tibetliler, başlıca bezelye ve arpa ile beslenirler. (Son 200 yıldır, oradaki nüfusun artmadığını belirtelim.) Bazı araştırmacılar, bezelyenin bu etkisinin geri dönüşümlü olduğunu düşünüyorlar. Belki de, bezelye, doğanın bize verdiği bir doğum kontrol hapıdır. Ama üç sakıncası vardır: Etkisini hemen göstermez, devamlı ve bol miktarlarda yenmesi gerekir ve sentetik kardeşleri kadar güvenilir değildir.

Farmakognozi (Hayvanlardan ve bitkilerden elde edilen ecza maddelerini inceleyen bilim ko-



lu) kitaplarından örneğin anasonun, düşük dozlarda solunum ve dolaşımı hızlandırıldığını, salgıların arttırdığını, bu nedenle iştahı açtığını; çemen otunun balgam söktürücü etkiye sahip olduğunu; söğüt kabuğunun ateş düşürücü, ayı üzümünün tanen içerdiğinden kabız etkili, idrar yolları antiseptiği ve idrar söktürücü olduğunu; Mayıs papatyasının iltihaba karşı etkili, boğaz ağrılarında gargara yapılabileceği ve saç rengini açmakta kullanılabileceğini öğreniyoruz. Ve yine aynı kitaplardan, bu doğal kaynaklardan elde edilen ilaç hammaddesinin sentetik yoldan da elde edilebileceğini öğreniyoruz.

Aynı etkiyi yapan bir doğal diğeri sentetik iki maddeden hangisini seçmeliyiz? Vücudun karşı karşıya kalacağı ve gereğinde aromatik yapıya sahip olabilen bu maddeler sentetik olarak ne kadar safıkta elde olunabilir? Doğal olanı mı daha az tehlikeli, sentetik olanı mı? Doğal kaynak mı ucuz, sentetik mi? Allerjili doğal maddeler mi yoksa sentetikler mi daha çok körükler?

İlaç hammaddesi sıkıntısını defalarca çekmiş, halen bazı ilaçlarını ithal etmekte olan bir ülkemiz. Doğal kaynaklarımıza ne zaman yöneleceğiz?

Şimdi de konuyla ilgili olarak Türk Tıp Tarihinden bir-iki yaprak aralayalım :



Lohusa otu :

infeksiyonlarda vücudun savunma sistemini harekete geçirir.

Yüzyıllar boyunca zengin uygarlıklarını Kore'den Tuna'ya kadar uzanan sınırları boyunca, hatta sınırlarını da aşan boyutta yayan Uygurlardan kalan tıbbi belgelerden tedavide safra, gayta maddeleri, idrar, siyah hayvanların ve kuşların etlerini, yılan derileri, kunduz hayası gibi hayvansal ürünleri aynı amaçla soğan, sarımsak, turp gibi sebzeler, bal, muhtelif otlar ve meyveler kullandıklarını öğreniyoruz. Bunlar, Osmanlı Türkleri tarafından yazılan kitaplarda da aynı hastalıklar için anılmıştır. Halen Anadolu'da kullanılan halk tedavi yöntemleriyle de birçok yönden benzerlikleri vardır.

İbni Sina (980-1037)'nin ünlü Hindiba Risalesinin tercümesinden, bu konuda çok şey öğreniyoruz. Yabancı ve bostani diye iki çeşidi olan Hindibanın birçok hastalığın tedavisinde yer aldığını, başka bitki veya maddelerle muamele edilerek -daha 10. cu yüzyıldan- etkin ilaçlar elde edildiğini anlıyoruz. Söz konusu sebzenin, Fransız kodeksinde "Sirop de chicorée composé" bileşiminin içine girdiğini, Prof. Dr. Akil Muhtar Özden'in Fenni Tedavi ve Tesirâtı Edviye Dersleri kitabından öğreniyoruz.

İbni Sina, hazırlanan ilaçların sindirimle bozulmaması için afyon katılmasını, kalb ilaçlarına kalbe daha iyi etki edebilmesi için kâfur eklenmesini ve mideye daha uzun süre durması isteniyorsa ilaçlara turp katılmasını sağlık veriyor. Nikriteki (Gut) eklem ağrıları için Sürincan (Çiğdem)'in en iyi ilaç olduğunu belirtiyor. Çiğdem-Colchicum autumnale) gerçekten kolşisin içermektedir ki, bugün Gut tedavisinde kullan-

dığımız biricik ilaç budur.

Aynı Risalede İbni Sina, kişinin kalbi güçlendirici olduğu ve kişiyle kavrulmuş un lapasının adenitlere iyi geldiğini yazıyor. (Prof. Akil Muhtar Özden notu) Şişlere ve hummalara, papatyayın nasıl iyi geldiğini geniş geniş açıklıyor.

Yazdığı "El Kanun Fit Tıp" (Tıp Kanunu) adlı 5 ciltlik eseri son yüzyıla kadar Avrupa Tıp Fakültelerinde ders kitabı olarak okutulan İbni Sina, Kanununun 3. cü kitabındaki Cerrahiye ait bölümde şaraba, afyon, sarı sabur, adem otu (Manldroga) ve Hindistan cevizi eklenerek yapılan içkinin hastaya içirilmesi ile anestezi yapmasını tavsiye eder.

Bütün Tıp dallarındaki engin bilgisi yanında, özellikle Göz anatomisi, hastalıkları ve cerrahisine ilişkin -bugünkü bilgilerimize göre eksiksiz sayılabilecek- bilgilerini aktaran; ruhsal hastalıkların beynin ventriküllerinde yerleşimini yaparak ve ayrıca akıl hastalıklarının uğraşı, Şok, telkin ve Müzikle tedavisini belirterek bugünkü modern Psikiyatrinin de kurucusu olan, eserleri çeşitli yabancı dillere çevrilmiş ve hala çevrilmekte olan (en son bildiğimiz tercümeleri 1954-60 yıllarında Rusçaya İ.İ. İsmailov ve 1966 da Mazhar H. Shah tarafından İngilizceye) bu büyük hekim, filozof, dahi İbni Sina'nın doğumundan 1000 yıl sonra bile Dünya tababetini etkilediği apaçıktır.

İbni Sina, Tıp Kanunu adıyla yazdığı 5 cilt eserin sonucunu ilaçlara ayırmıştır. İlaçların bileşimlerini diziniylep her organın hastalıklarıyla ilişkilerini kuran bir indenks geliştirdiği, ilacın nasıl hazırlanacağını, hangi hastalıklarda etkin olduğunu nasıl korunacağını, kullanma şekliyle ne kadar zaman durduktan sonra kullanılacağını oldukça geniş anlattığı bu cilt, bugünkü modern Farmakope (Pharmacopée), ilaçların bileşimini ve hazırlanma yöntemlerini anlatan kitapdır.

Görülüyor ki, eski Tıpta kullanılan ilaçlar halen kullanılmaktadır. Yeni Tıbbın gelişiminde eski ilaçlar çoğu kez başta gelmektedir. Tıp Tarihi incelendikçe eski yöntem ve tedavilerin ihmal edilmeyecek değerinde oldukları anlaşılır. Ancak hemen belirtmek gerekir ki, bitkilerle tedavi son derece özen ve bilgi isteyen bir yöntemdir. Çünkü çevremizde yararlı bitkilerin yanı sıra zararlı ve hatta öldürücü düzeyde zehirli maddeler içeren türden bitkiler de vardır.

Günümüzde, Sentetik ilaçlar kullanılarak sürdürülen tedavi yöntemlerinin kaçınılmaz zorunluluğu da tümüyle göz ardı edilmeden, Şifalı bitkilerin ve doğal kaynaklardan elde edilen ilaçların tıptaki sağlam ve önemli yerlerini en kısa zamanda almaları dileğiyle.