

FİTOTERAPİ NEDİR?

Fitoterapi doğal yöntemlere dayanan geleneksel ve tamamlayıcı tıp uygulamalarındandır. Yöntem vücudun kendi kendini iyileştirme kapasitesini destekleme amacını taşır. Bu kapsamda fitoterapinin odak noktası hastalıkların tedavisi prensibine dayanmaktadır. Fitoterapi, bitki kaynaklı tedavi anlamına gelir.

Bitkisel tedavinin kökeni, Çin ve Hindistan gibi bölgelere dayanmaktadır. İnsanlık tarihi boyunca birçok bulaşıcı hastalık, bitkisel ilaçlar kullanılarak tedavi edilmiştir. Tıbbi bitkiler, yeni ilaçların geliştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.



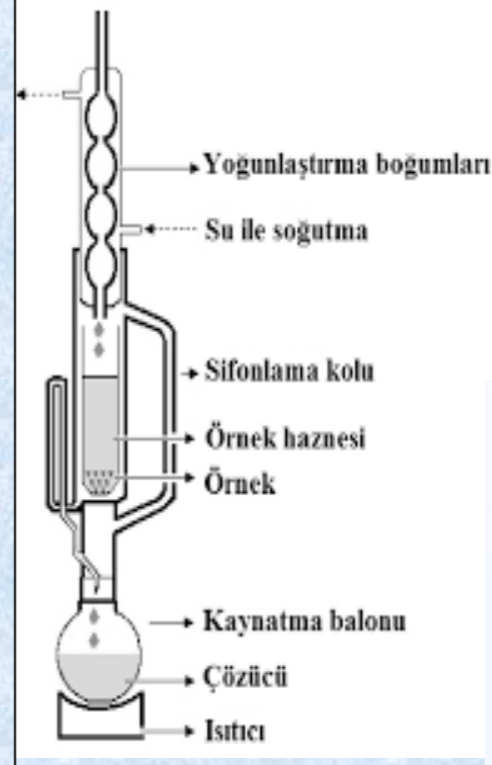
ESANSİYEL YAĞLAR ve GENEL ÖZELLİKLERİ

Esansiyel yağlar; bitkilerin yaprak, çiçek, kabuk, tohum ve köklerinden, su buharı distilasyonu veya ekstraksiyon yöntemi ile elde edilen, oda sıcaklığında genellikle sıvı formda olan, kolayca kristalleşebilme özelliğine sahip, çoğunlukla renksiz veya açık sarı renkli bileşimlerdir. Bunlar aynı zamanda bulunduğu bitkiye karakteristik özellik sağlayıp bitkiye ait koku, yakıcı lezzeti veren, çok sayıda kimyasal bileşenden oluşan, oda sıcaklığında uçucu özellikte olan ve su ile sürüklenme özelliğine sahip yağimsi karışımlardır. En belirgin özellikleri ise uçucu ve kokulu olmalarıdır. Esas olarak terpenlerden oluşan suda çözünmeyen, fakat organik çözücülerde kolaylıkla çözünen karışımlardır. Özellikle çiçek ve meyvelerde daha fazla bulunurlar. Antiseptik, antioksidan, sindirim uyarıcı, antimikrobiyal ve enzimatik etkileri bilinen en önemli fonksiyonlarıdır. Bileşiminde; genellikle hidrokarbonlar ile azotlu türevleri, monoterpenler, seskiterpenler ve diterpenler bulunur. İlaç ve kozmetik sanayiinde yaygın olarak kullanılırlar. Alternatif bitkisel tedavilerin ana etken maddelerindendir

ESANSİYEL YAĞLARIN ELDE EDİLME YÖNTEMLERİ

Esansiyel yağlar; bitkilerdeki uçucu yağ miktarına, cinsine ve bitki kısmına göre değişik şekillerde elde edilmektedir. Esansiyel yağ elde etmede uygulanan yöntemler başlıca 4 grupta toplanır:

1. Distilasyon Yöntemi,
2. Mekanik Yöntem (Presleme),
3. Anfloranj Yöntemi (Ekstraksiyon),
4. Tüketme Yöntemi (Çözücü ile Ekstraksiyon)



DİSTİLASYON İMBİKLERİNİ BAZI ÖRNEKLERİ:



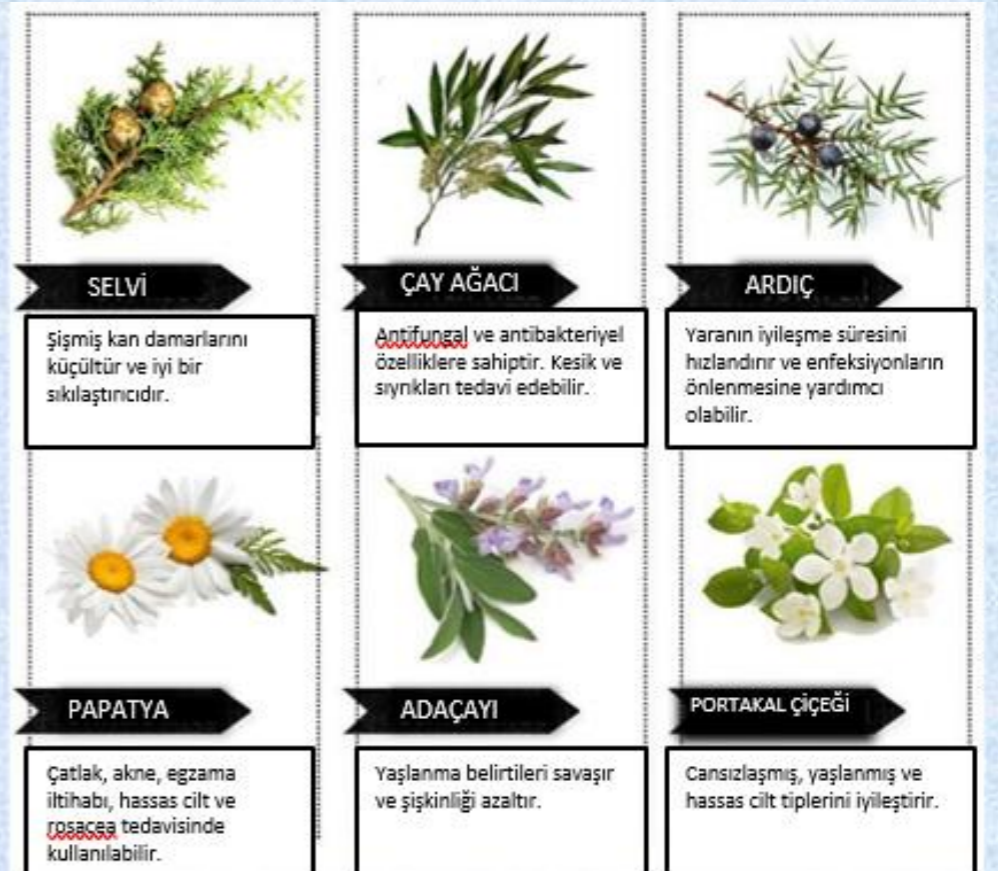
Hindistan'da, modern ilaçlar genellikle doğal bitkisel ürünlerden elde edilmektedir. Asya'da günümüzde yaygın olarak kullanılan bu yöntem, aslında insanlık var olduğu günden beri var olan eski bir uygulamadır. Henri Lecrerc (1870-1955) adlı Fransız bir hekim, bu yöntemi ilk kez "Fitoterapi" terimiyle tanımlamıştır. Türkiye'de, Sağlık Bakanlığı (2015) fitoterapiyi, "hastalıklardan korunmayı ve tedaviyi desteklemeyi amaçlayan, tıbbi etkisi bilimsel olarak kanıtlanmış bitkiler, bu bitkilerin etkin maddelerini içeren kısımlar ve/veya belirli bir işlemle elde edilmiş doğal ürünlerden türetilen standardize edilmiş farmasötik formlar (tablet, kapsül, tentür vb.) ve bitkisel tıbbi ürünlerle yapılan uygulamalar" olarak tanımlamıştır. Fitoterapi, bitkisel drog adı verilen bitkilerin faydalı kısımlarından hazırlanan ve standartlaştırılmış ayrıca aynı veya benzer etken madde içeren şurup, draje, kapsül, pomat gibi formlarla gerçekleştirilen bir yardımcı tedavi yöntemidir (zekaitahir.saglik.gov.tr). Ayrıca, sağlığı koruma ve tedavi etme amacıyla tıbbi ve aromatik bitkilerden elde edilen uçucu yağlar, reçineler, balzamlar, polen, algler, zamklar ve meyve ekstraktları gibi çeşitli doğal malzemelerin kullanıldığı bir yöntem olarak da bilinmektedir. Fitoterapi, yalnızca tek bir bitki ekstresi değil, aynı zamanda iki veya daha fazla bitki ekstresinin kombinasyonu ile oluşturulan preparatlar aracılığıyla da uygulanabilir.



Bitki Adı	Bitki Bölümü	Aktif Madde	Etki Şekli
Adaçayı	Yaprak	Cineole	Sindirim uyarıcı, antiseptik
Anason	Tohum	Anathole	Sindirim uyarıcı
Bayır Turpu	Kök	Allylisothiocyanate	İştah artırıcı
Biber	Tohum	Sabinene	Sindirim Uyarıcı, ishal önleyici
Biberiye	Yaprak	Cineole	Sindirim uyarıcı, antiseptik
Defne	Yaprak	Cineole	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı, antiseptik
Hardal	Tohum	Allylisothiocyanate	Sindirim uyarıcı
Hindistan Cevizi	Tohum	Sabinene	Sindirim uyarıcı, ishal önleyici
Karabiber	Meyve	Piperine	Sindirim uyarıcı
Karanfil	Çiçek	Eugenol	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı, antiseptik
Kekik	Tüm Bitki	Thymol, Carvacrol	Sindirim uyarıcı, antiseptik, antioksidan
Kereviz	Yaprak, Kök	Phtalides	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı
Kimyon	Tohum	Cuminaldehyde	Sindirim uyarıcı
Kişniş	Yaprak, Tohum	Linalol	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı
Maydanoz	Yaprak	Apiol	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı, antiseptik
Nane	Yaprak	Menthol	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı, antiseptik
Sarımsak	Soğan	Alicin	Sindirim uyarıcı, antiseptik
Tarçın	Kabuk	Cinnamaldehyde	İştah artırıcı, sindirim uyarıcı, antiseptik
Zencefil	Rhizoma	Zingorole	Sindirim uyarıcı

KAYNAKÇA

<https://dergipark.org.tr/en/pub/sdusyd/issue/81961/1405640>
http://revistasbolivianas.umsa.bo/scielo.php?pid=S2304-37682014000300001&script=sci_arttext&tlng=en
<https://dergipark.org.tr/en/pub/laaed/issue/39442/465209>



Sonuç olarak;

Fitoterapi, bitkilerin doğal iyileştirici gücünü kullanarak sağlığı koruma ve hastalıkları tedavi etme amacı güden etkili bir tamamlayıcı tıp yöntemidir. Tarih boyunca birçok kültürde uygulanan bu yöntem, modern tıbbın gelişmesine de katkıda bulunmuştur. Bitkisel tedavilerde kullanılan esansiyel yağlar, bitkilerin çeşitli kısımlarından elde edilip, antiseptik, antioksidan, antimikrobiyal ve sindirim uyarıcı gibi önemli özellikler taşır. Kimya ve tıp alanlarında gelişen teknoloji sayesinde, bu alanlardaki çalışmalar yoğunlaşmış ve sürekli olarak yenilenmeye devam etmektedir. Günümüzde standartlaştırılmış ve bilimsel olarak kanıtlanmış bitkisel ürünler, fitoterapinin güvenilirliğini ve etkinliğini artırmaktadır. Fitoterapi hem tek başına hem de diğer tedavi yöntemleriyle birlikte kullanılarak, hastalıkların tedavisinde ve genel sağlık durumunun iyileştirilmesinde önemli bir rol oynamaktadır.