

ÇAY HAZIRLAMA TEKNİKLERİ

A) İnfüzyon: Parçalanmış drog (2 g) üzerine sıcak su (80°C) ilave edilir. Karıştırılıp kapağı kapatılır. Çok hafif ateş üzerinde 5 dakika tutulur. Dekante edilir ya da süzülüp ılık ve taze iken tüketilir.

Dozaj: 2 g için 100 ml su

1 çay kaşığı papatya 1.5 g

1 çay kaşığı kök ya da kabuk 4.5 g

Cortex Cinnamomi (Cinamon)

- Tarçın

B) Dekoksiyon

- Parçalanmış drog üzerine soğuk su ilave edilir. Hafif ateş üzerinde sık sık karıştırılarak yarım saat ısıtılır. Sıcakken süzülür.
- **Dozaj 2 g drog100 ml su**

Radix Liquiritae (Licorice)

- Meyan

C) Soğuk maserasyon

- Müsilaj içeriği yüksek droglar için (hatmi, keten, izlanda likeni) uygulanır.
- Drog üzerine çıkacak kadar musluk suyu ile 6-8 saat oda sıcaklığında bırakılır. Süzülür. Hijyenik değildir. Kontaminasyona açıktır.

Uncaria tomentosa (kedi pençes)

Urtica dioica (ısırgan)

Pinus maritima (sahil çamı)

Curcuma longa (zerdeçal)

Drosera madagascariensis (güneş gülü)

Yan Etki ve Riskler

- **Allerjik reak:** Arnica çiçekleri, Viscum album, Psyllium
- **Mide barsak sendromu:** Folia Uva-ursi, Alchemilla, Tormentilla yüksek oranda tanen içeriğinden dolayı; Gentiana, Taraxacum, Absinthi acı madde içeriklerinden dolayı.
- **Elektrolit kaybı, potasyum eksikliği:** Antrakinon içeren ve laksatif olarak kullanılan bitkiler.

İlaç etkileşimleri

- Tanen içeren çaylar sedatif, hipnotik ve trankilizan ilaçların emilimini geciktirebilir. Antidiyabetik ilaçların yararlanımını düşürebilir. Fe, Ca ve Mg emilimine engel olur.
- Pirolizidin alkaloidi içeren bitkiler (Tussilago, Sympytum, Petasides, Senecio) hepatotoksik ve hepatokarsinojeniktir. Kullanımı yasaktır.
- Reçetede varsa aynı etkide başka bir bitki ile değiştirilir.

Tanacetum parthenium (gümüő düğme)

Inula britannica

Magnolia grandiflora (manolya)

Prof. Dr. Gülçin SALTAN-IőCAN

Arnica flos

Uyku Düzensizliđi

- Kediotu kökü (Radix Valerianae) 15 k
- Limon çiçeđi (Flos Citri) 15 k
- Ođulotu yaprađı (Folia Melissa) 15 k
- Őerbetçi otu (Lupuli Strobuli) 15 k

- 1 k= 1gram
- Hastaya 12 adet 5 g lık paketler halinde verilir.
- 5 g karışım üzerine 250 ml sıcak su dökölüp yatmadan önce içilir.

Kediotu kökü

Valeriana officinalis-valerian-kediotu

- İridoitler (%0.5-2)valepotriatlar: valtrat, izovaltrat, dihidrovaltrat, acevaltrat
- Uçucu yağ(%0.35-1) monoterpen (borneol, bornil asetat); seskiterpen (β -bizabolen, valerenal, valerianik asit esterleri)
- Aminoasit
- lignan

Her bitkinin çayı olmaz –Etken madde
çözünürlüğü önemlidir

Valeriana officinalis- Yüksek dozda uzun süre
kullanıldığında diğer yatıştırıcılar ile birlikte
alınıyorsa diğer uyku ilaçlarının etkisini arttırıp
bazı olumsuz etkilere (kalp üzerinde) ve
depresyona yol açabilir.

Tedavi için kullanılacak olan preparatın kalitesi
önemlidir.

**Tedavide barsakta çözünen tabletler ve alkollü
ekstreler (damla) tercih edilir.**

Huzursuzluk ve Uyku Düzensizliđi

- **Valeriana officinalis L. (Kedi Otu Kökü) Valerian**
Valepotriat, uçucu yağ, seskiterpen
sinirsel uyku bozuklukları ve sinisel gerginlik
2-3 gram çay olarak veya 600 mg yatmadan 2 saat önce

- **Passiflora incarnata (Çarkıfelek) Passion Flower**
Flavonoitler
4-8 gram çiçek, 150-300 mg katı ekstre, 5 ml/700 mg şurup

- **Melissa officinalis (Oğul otu yaprakları) Balm Leaf -uçucu yağ**
1.5-4.5 gram (1/2 çay kaşığı)günde 3 kez çay olarak

- **Lavandula sp. (Lavanta çiçekleri) Lavander-uçucu yağ**
(1/2 çay kaşığı) veya 2-4 damla uçucu yağ kesme şekerle

Çayların Kullanım Zamanları

- Çaylar genellikle sabah aç veya yatmadan önce alınır.
- **Laksatif çaylar ve sedatif çaylar** gece içilir.
- **Hazım çayları** yemekten hemen sonra veya ihtiyaç duyulduğunda alınır.
- **Diyaforetik çaylar** (ıhlamur, mürver) hasta yatakta iken alınır. Sabahları etkisizdir.
- **Diüretik çaylar** sabah içilir.
- **İştah açıcı çaylar** ise yemeklerden 30 dakika önce alınır.

- Diyabet, yüksek tansiyon, kanser ve kalp rahatsızlıklarında uygulanacak olan bitkisel tedavi normal tedaviye yardımcı olmak amacıyla hekimden onay aldıktan sonra uygulanmalıdır.
- Bitkisel çayların kullanım süre ve dozlarına dikkat edilmelidir.
- Bitkisel çayların da bir takım yan etkilerinin ve toksik etkiler olabileceği unutulmamalıdır.
- Hamilelik ve laktasyon ile çocuklarda dikkatli olunmalıdır.
- Sentetik ilaçlarla oluşabilecek etkileşmeler varsa dikkat edilmeli

BİTKİSEL ÇAY

- Bitkilerin farklı amaçlarla kullanımlarında en çok tercih edilen en güvenli form
- Her bitkinin çayı olmaz.
- Bitki çayları “mucize” değildir.
- “Etkisiz” olarak ta değerlendirilemez.
- Yararları kullanım sıklığına ve süresine göre değişir.
- Etkileri tek yönlü değildir.