

BİTKİSEL ÇAY

- Her bitkinin meyve, çiçek, yaprak, kök gibi farklı organlarının fitokimyasal içeriği farklı olduğundan, her organın etkisi de farklı olabilir.
- Çay olarak orta veya zayıf etki şiddetinde bitkiler tercih edildiğinden etkileri kullanım sıklığı ve süresine bağlı olarak artar.

Santral Sinir Sistemine Etkili aylar

- A) Sedatif-hipnotik aylar
- B) Antispazmodik ve Relaksan aylar
- C) Tonikler

A) Sedatif-Hipnotik Çaylar

- *Humulus lupulus* (hops)
- *Lactuca virosa* (wild lettuce)
- *Piper methysticum* (kava)
- *Piscidia erythrina* (jamaican dogwood)
- *Scutellaria laterifolia* (scullcap)

Endikasyonlar:

- Tansiyon ve anksiyete sendromlarının (kısa süreli veya sürekli olmayan) düzeltilmesi
- Uykusuzluk ve uykuya dalmada zorlanmanın giderilmesi
- Konvansiyonel sedatif ilaçların terk edilmesi
- Nekahat dönemindeki huzursuzluğun giderilmesi

Kontrendikasyonlar

- Bitkisel sedatifler ciddi endikasyonlarda kullanılan ilaçların yerini almamalıdır. Doktor kontrolünde destekleyici olarak kullanılabilir.
- -----
- Depresyon
- Sabah erken uyanma ile karakterize uyku bozukluğu durumunda kullanılamaz.

B) Antispazmodik ve gevşeticiler

- *Passiflora incarnata* (Passion flower)
- *Tilia ssp* (Lime flowers)
- *Valeriana officinalis* (Valerian)
- *Viburnum opulus* (Cramp bark)
- *Lobelia inflata* (Lobelia)
- *Leonurus cardiaca* (Motherwort)
- *Dioscorea* (Wild yam)
- *Matricaria recutita* (Chamomile)

Endikasyon

- Anksiyete, irritabilite, huzursuzlukta
- Anksiyete ve irritabilite nedenli uykusuzlukta
- Sinirsel kaynaklı dispepsi
- İrritabl barsak sendromu ve kolit
- Başağrısı ve migren
- Spazmolitik dismenore

Kontrendikasyon

- Güvenli iyi tölere edilebilir.
- Çocuk ve yaşlılarda kullanılabilir. Bazılarının sulu-alkollü ekstreleri tedavide kullanılıyor (Passiflora)

C) Tonikler

- *Avena officinalis* (Oatstraw)
- *Hypericum perforatum* (St John's wort)
- *Scutellaria lateriflora* (Scullcap)
- *Turnera aphrodisiaca* (Damiana)
- *Verbena officinalis* (Vervain)
- *Withania somnifera* (Indian ginseng)

Endikasyon

- Sinirsel yorgunluk
- Nevralji ve herpes enfeksiyonları
- Depressif durumlar
- Uykusuzluk (erken uyanma ve uykuyu tamamlamama)
- Uzun süreli kullanımları her droga özeldir.

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
- Lignanlar
- Sedatif etkiden sorumlu bileşikler valepotriatlar, dekompozisyon ürünleri ve uçucu yağlardır.

Rizom ve stolonları infüzyon

- GABA konsantrasyonu artışına bağı olarak SSS aktivitesini düşürür.
- Uykusuzluk ve palpitasyonda endike.
- Sedatif etkiden sorumlu bileşikler:
Valepotriatlar, uçucu yağ ve dekompozisyon ürünleri (valerianik asit türevleri)
- Taze iken kokusuzdur. Kuruyunca valerianik asit kokusu duyulur. Kaynatılınca koku kaybolur.

Sentetik ilaçlarla kıyas

- Klorpromazin'e göre etki daha zayıf, ancak koordinasyonda düzelme görülmüştür.
- Diazepam'a göre alkol toksisitesi düşük
- Doz: 2-3 g drog infüzyonu yatmadan önce.
- Kombinasyon: *Melissa officinalis*, *Passiflora incarnata*, *Humulus lupulus*.
- Hafif depresyonda *Hypericum perforatum* ve *Humulus lupulus* ile kombine
- Toksik değil ancak, SSS depressanları ve alkol ile birlikte alınmamalı.

Melissa officinalis, Lemon Balm, oğulotu

- Taze veya kurutulmuş yapraklar kullanılır.
- Uçucu yağ (sitral, sitronellal, geraniol) antispazmodik etkiden sorumludur.
- Sedatif, antispazmodik, karminatif
- %2.5 infüzyonu yatıştırıcı
- Günde 3-4 defa 1.5 g yaprak
- Bodrum melisası (*Cestrum nocturnum*) (zehirli, yaprakları değil, çiçekleri kokulu) ile karıştırılmamalıdır.

Melissa officinalis, Lemon Balm

Lippia citriodora, Lemon verbena, limonotu

- Yaprak
- Uçucu yağ (sitral)
- Sedatif, hipotansif, miyorelaksan
- Melissa officinalis yerine satılır.

Humulus lupulus, Hops (Şerbetçi otu)

- Cannabinaceae familyası
- Türkiye, İngiltere ve Fransa'da kültürü yapılır.
- Oleoresin (β -asit lupulone, α -asit lupulone, 2-metil-3-buten-2-ol)
- Flavonoit
- Tanen
- Uçucu yağ
- Yüksek dozda baş dönmesi ve kusmaya neden olur.

Humulus lupulus, Hops (Şerbetçi otu)

Şerbetçiotu

- Sedatif etkiden sorumlu bileşikler; asit ve parçalanma ürünleridir.
- % 5-10 luk infüzyonu, günde 3 kez
- Çarkıfelek (*Passiflora*) ile kombinasyon
- Bursa-Bilecik kültür

Passiflora incarnata, Passion flower, çarkıfelek

- Drog: çiçek ve meyvalı toprak üstü kısımları
- Flavonoit (sedatif etkiden sorumlu)
- Alkaloit
- Sterol
- Anksiyolitik etki Oxazepam ile aynı
- Uykusuzluk, histeri, sinirsel taşikardi, nevralji
- Bulantı yapabilir.

Passiflora incarnata

Lavandula vera, Lavander, lavanta

- % 0.5-0.8 uçucu yağ
- Uçucu yağın bileşiminde linalol, linalil asetat, geraniol bulunur.
- Sedatif etkisinin yanısıra hipotansif, antispazmodik etkilidir.

Tilia platyphyllos, Linden, Ihlamur

- Drog olarak çiçek durumları kullanılır.
- Uçucu yağ (farnesol) etkiden sorumludur.
- Flavonoit
- Müsilaj

***Tilia platypyllos*, Linden, Ihlamur**

Citrus aurantium var. dulce, portakal

- Yaprak ve çiçekler
- Uçucu yağ
- Sedatif

Hypericum perforatum, Saint John's wort, sarı kantaron

- *Hyperici Herba*
- Hiperisin (naftodiantron)
- Hiperforin (floroglusinol)
- Her iki bileşik de antidepressan etkilidir.
- Flavonoit
- GABA sinaptosomal uptake'inin inhibisyonu (ekstre)
- Hafif depresyon ve premenstürel sendromda endikedir.

Hypericum perforatum, Saint John's wort, sarı kantaron

12 Haftalık kullanıma kadar kolay tölere edilir.
Ancak, doz aşımında;

- Gastrointestinal sendrom, fotosensitivite, yorgunluğa neden olabilir.
- Antikonvülsanlar, siklosporin, HIV proteaz inhibitörleri, oral kontraseptifler, varfarin ile etkileşir.
- Gebelik ve laktasyonda kontrendike.

***Hypericum perforatum*, Saint John's
wort, sarı kantaron**

Sedatif-Hipnotik aylar

- Radix Valerianae 15 k
- Flos Citri 15 k
- Folia Melissaes 15 k
- Lupuli Strobuli 15 k

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

Sedatif-Hipnotik aylar

- Lupuli Strobuli 2k
- Radix Valerianae 2 k
- Folia Melissaee 2 k

- 1 k= 10 g
- 12 adet 5 g lık poşet
- Günde 1 fincan

Sedatif-Hipnotik aylar

- Flos Crategi 1 k
 - Flos Rhoeados 1 k
 - Herba Passiflorae 1 k
 - Cortex Salicis 1 k
 - Flos Aurantii 1 k
-
- 1 k= 10 g
 - 10 poşet X 5 gram
 - Günde 1 fincan

Sedatif-Hipnotik aylar

- Folia Rosmarini 25 g
 - Herba Hyperici 10 g
 - Radix Valerianae 30 g
 - Pericarpium Citri 20 g
-
- 17 adet 5 g poşet günde 2-3 fincan

Sedatif-Hipnotik aylar

- Herba Passiflorae 25 g
- Radix Valerianae 25 g
- 10 adet 5 g
- Günde 1 fincan

Sedatif-Hipnotik aylar

- Flos Crataegi 1 k
- Folia Melissaee 1 k
- Herba Origani 1 k
- Herba Passiflorae 1 k
- Radix Valerianae 1 k
- 1 k = 10 g
- 10 adet 5 g lık poşet
- Günde 2 fincan

Sedatif-Hipnotik aylar

- Flos Lavandulae 1 k
 - Folia Menthae 1 k
 - Flos Rosae 1 k
 - Folia Rosmarini 1 k
-
- 1k = 15 g
 - 12 poşet X 5 g
 - Günde 3 fincan