

Yaşlılarda çeşitli amaçlarla en çok kullanılan bitkiler/bitkisel ilaçların *Ginkgo biloba*, *St. John's wort*, *Ginseng*, *Kava*, *Saw palmetto*, *Sarımsak* ve *Ekinezya* olduğu belirlenmiştir. Bu ve benzeri bitkisel preparatları incelemeden önce, yaşlanmaya karşı yaygın şekilde kullanılan ve ayrıca yaşlanmaya neden olan iki ayrı bitkiden bahsedelim.

Yeşil çay: *Thea sinensis* (Theaceae)

Thea sinensis (*Camellia sinensis*, çay bitkisi) (Theaceae), vatanı Çin, Japonya olduğu halde birçok tropikal ülkede ve yurdumuzda Doğu Karadeniz' de kültürü yapılan bir bitkidir. Kışın yaprak dökmez, yaprakları eliptik, kenarları dentat ve derimsidir. Tepe tomurcuğu ve onu izleyen 2 yaprak ($2 \frac{1}{2}$) özel yöntemle fermentasyona uğratıldıktan sonra kurutulur ve Folia Theae T.K. (Çay yaprağı) elde edilir. Kafein yanında teofilin ve teobromin alkaloidlerini ve tanen içerir; alkaloidlerden dolayı uyarıcı ve diüretik, tanenden dolayı da kabız etkilidir.

Uzun süre ve fazla çay kullananlarda, bir çeşit kronik entoksikasyon görülür; uykusuzluk, iştahsızlık, zayıflama ve sinirlilik halleri ile kendini gösteren bu zehirlenmeye teizm denir. Fermente edilmeyen çaya yeşil çay denmektedir ve siyah çaya oranla sağlık açısından çok daha fazla faydası olduğu bilinmektedir.

Beyaz ay, siyah ve yeşil çayla aynı bitkinin (*Camellia sinensis*) yapraklarından üretilmektedir. Siyah çayla yeşil çay, toplanan çay yapraklarının işlenme tekniği, beyaz çay ise hem seçilen yapraklar hem de bu yaprakların işlenme şekli bakımından birbirlerinden ayrılır. Beyaz ay için çay bitkisinin henüz tam olarak olgunlaşmamış, açılmamış yaprakları toplanır. Bu yapraklar beyaz tüylerle kaplıdır ve beyaz çayın adı bu tüylerden gelmektedir.

Her ne kadar bu 3 çay aynı bitkiden üretilse de tatları oldukça farklıdır. Siyah ayın sert tadı, yeşil ayda hafif ve bitkisel bir tada dönüşür. Beyaz ay ise bu iki aydan daha hafif bir aromaya sahiptir ve yumuşak içimlidir. En kaliteli beyaz çay yaprakları, her yıl ilkbaharda sadece 3-5 gün boyunca toplanabilmektedir.

Beyaz ayın son yıllarda bu kadar popüler olmasının, hatta yeşil çayın “faydalı bitkisel çaylar” kategorisindeki liderlik tahtını sallamasının asıl nedeni üretiminde kullanılan tekniktir. Beyaz ay için toplanan çay yaprakları işlenirken çok az okside olduğundan, yeşil çaya oranla daha fazla antioksidan içerir..

Yeşil çay ile beyaz çayın faydaları aşağı yukarı aynıdır, ancak yüksek antioksidan içeriği beyaz çayı "faydalı çaylar" listesinde bir kaç basamak yukarı taşımaktadır.

Bunlardan başka, bunama popülasyonun yaşlanmasının sonucu olarak hızla büyüyen bir kamu sağlığı endişesidir. Gelişmiş ülkelerde 65 yaşta bunama görülme sıklığı %1.5'tir. bu oran her 4 yılda bir ikiye katlayarak 80 yaşında %30'a ulaşmaktadır.

Deneysel alışmalar ve hayvan çalışmaları göstermiştir ki çay ve çay polifenolleri (kateşinleri ve türevlerini içerir), özellikle de yeşil aydan elde edilenler Alzheimer hastalığı ve Parkinson hastalığı gibi nörodejeneratif hastalıkları hafifletmeye yardımcı olabilir.

Yeşil çay kateşinlerinin özellikle de (-)epigallokateşin-3-gallat (EGCG)'in sadece basit birer radikal süpürücü olmadıkları, aynı zamanda nöroprotektif aktivitelerle ilgili bir hücrenel mekanizma spektrumunu uyardıkları kabul edilmektedir.

Siyah ve beyaz çayda bulunan bazı polifenollerin karşılaştırmasına bakarsak:

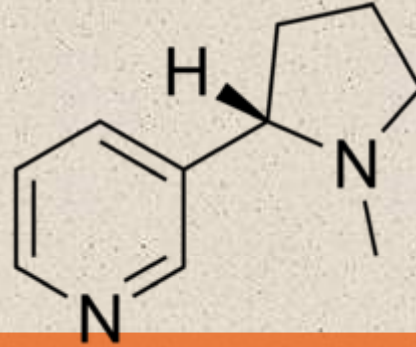
Bileşik	Yeşil Çay (mg/g)	Siyah Çay (mg/g)
Kateşin	3.73	3.0
Epikateşin	50.8	9.3
Epikateşin Gallat	65.3	40.6
Epigallokateşin	49.2	2.5
Epigallokateşin gallat	180.0	31.3

Polifenollere ek olarak yeşil çay C vitamini, kafein ve diğer besin bileşenlerini de içermektedir. 100 ml'de 6 mg C vitamini içermektedir ve bu da muhtemelen bilişsel fonksiyona katkı yapmaktadır.

Çayın tam tersi etkili, yaşlanmaya neden olan bitki ise tütün olarak bildiğimiz *Nicotiana tabacum*'dur. Aslında nikotin belli bir dozda uyarıcı olarak kullanılan gerçekte zehirli bir maddedir. Ancak sigara haline getirilip yüzlerce farklı maddeyle birlikte kullanıldığı çok daha fazla zarara neden olmaktadır.

Nicotiana tabacum (Tütün) (Solanaceae):

Boyu yaklaşık 1 m kadar olan Amerika kökenli bir kültür bitkisidir. Halen yurdumuzda ve dünyanın bir çok ülkesinde yaprakları için kültürü yapılmaktadır. Yaprakları büyük, oval-lanseolat; çiçekleri tüpsü, pembe veya yeşilimsi-beyaz renklidir. Folia Nicotianae (tütün yaprakları), bitki çiçekliyken toplanıp kurutulmuş yapraklarıdır; başlıca nikotin alkaloidini taşır.



Nikotin sıvı, uçucu ve çok zehirli bir alkaloiddir. Mukozadan absorbe olduğundan sigara içilen ortamda, sigara içmeyenler de aynı derecede etkilenir. Uzun süre sigara içenlerde kalp-damar ve akciğer hastalıkları çok yaygındır. Tütün yaprakları işlendikten sonra sigara ve puro haline getirilir. Ayrıca yapraklardan hazırlanan ekstraktlar insektisit preparatlara girer.

Tütün morbiditenin önde gelen nedenidir ve her yıl dünya çapında üç milyondan fazla ölümden sorumludur. Aynı zamanda en önlenebilir morbidite ve mortalite nedenidir. Akciğer kanseri, amfizem, kronik bronşit, kardiyovasküler hastalık ve diğer ciddi iç hastalıklar ve kanserle kuvvetli bir ilişkiye sahip olmanın yanı sıra pek çok dermatolojik rahatsızlığa neden olmaktadır: yara iyileşmede gecikme, cildin erken yaşlanması, skuamoz hücreli karsinoma, melanoma, oral kanser, akne, psoriasis, egzema ve saç dökülmesi.

Tütün kullanımının karakteristik kütan belirtileri:

- Harlequin veya Quitter's nail (distal pigmentli sarı tırnak ve hasta aniden sigarayı bıraktıktan sonra oluşan yeni gelişmiş proksimal pembe tırnak arasında sınır çizgisi);
- Sigara içenlerde görülen komedonlar (Fauvre-Racouchot sendromunun karakteristiği olan çizgiler ve nodüllü, büyük, açık komedonlar);
- Sigara içenlerde görülen melanoz (dokularda koyu renkli madde toplanması) (örneğin diş etlerinin melanin pigmentasyonu);

- Sigara içen bıyığı (gri veya beyaz renkli bıyık kıllarında sarımsı-kahverengimsi renk değişikliği) ve
- Büyük ölçüde üst ve alt dudaktan veya gözlerin köşelerinden dik açılar halinde çevreye yayılan çizgiler veya kırışıklıklar, yanaklarda derin çizgiler veya yanaklarda ve alt çenede çok sayıda derin olmayan çizgi bulunması.

Erken cilt yaşlanmasına yaş, cinsiyet, pigmentasyon, güneşe maruziyet öyküsü ve alkol tüketimi de katkıda bulunmaktadır ancak sigara işmenin sadece kırışıklıklara neden olmadığı, ayrıca cildin ultraviyole ışığa maruz kalmasında olduğu gibi epidermis ve dermiş yapısında değişikliklere neden olduğu bilinmektedir. Ayrıca kolajen biyosentezini de belirgin şekilde bozmaktadır. Kolajen prekürsörleri olan prokolajen tip I ve tip III sigara dumanı sayesinde belirgin şekilde azalmaktadır. Böylece kolajenin yapısını da bozarak şifte yıkıcı etki göstermektedir.