

# Fitoterapi ve bitkisel tedavinin güvenilirliği

## Prof. Dr. Kerim Alpınar



1954 yılında İstanbul'da doğdu. 1975 yılında İstanbul Üniversitesi Eczacılık Fakültesi'nden mezun oldu. Aynı fakültede başladığı kariyerine, 1989 yılında farmakognozi doçenti olarak devam etti. 1996 yılında profesör oldu. 2007 yılında kendi isteği ile emekli oldu. Dr. Alpınar'ın uzmanlık alanı ve araştırma konuları; tıbbi bitkiler, etnobotanik, Türkiye florası, bitkilerin korunmasıdır.

**B**itkilerin sağlıklı bir yaşamda rolünü anlatan ve günümüzde çok ilgi çeken "fitoterapi" veya sözcük anlamıyla "bitkisel tedavi" ya da "bitkilerle tedavi" aslında çok da tanımlayıcı değildir. Sadece tedavide kullanılanları değil, hastalık tablosunu hafifletici ya da sağlığı koruyucu olanları da kapsadığından ve bir bilim dalı olacak kadar geniş bir konu olduğundan fitoterapiyi "şifalı bitkiler bilimi" şeklinde tanımlamak daha uygun gibi. Aslında sağlıklı bir yaşam için bin-

lerce yıldır yanı başımızdaki bitkilerden karnımızı doyurarak ve hastalıklarımızı tedavi ederek yararlandık ve bu sayede günümüze ulaşabildik. Peki, o zaman neden "günümüzde" ilgi çeken bir konu?

İlk insanlar başlangıçta hayvanların içgüdüsel davranışlarını gözlemleyerek "fitoterapi"yi başlatmış olmalıdır. Akılları sayesinde tedavi edici özellikte olanları diğerlerinden ayırmış ve elde ettikleri bilgiyi kendinden sonra gelenlere önce sözlü, yazıyı icat ettikten sonra da hem

sözlü hem yazılı olarak aktarmışlar. Bu konudaki bilgi birikiminin çok zengin olduğunu günümüze ulaşan belgeler bize anlatıyor. Binlerce yıl öncesine ait bu belgelerde adı geçen tıbbi bitkilerin büyük bölümünün günümüzde de kullanılıyor olması, söz konusu aktarımın bizim için önemini ortaya koyuyor. 1'inci yüzyılda Dioscoridis tarafından kaleme alınan ve üzerinde yaşadığımız topraklardaki şifalı bitkileri anlatan her-baldeki bitkilerden bazıları Anadolu'da günümüzde de aynı şekilde kullanılıyor. Bu kadar uzun bir süreden beri önemini



korumuş bitkiler ve kullanım şekillerinin varlığı, bize belki de tarihteki en kapsamlı klinik araştırma sonuçlarını sağlıyor. Bu açıdan bakarsak “kocakarı ilacı” olarak da nitelendirilerek küçümsenmeye çalışılan geleneksel kullanıma sahip bitkilere, aslında haksızlık yapıldığı aklı geliyor. Geleneksel kullanıma sahip bitkilerin bilimsel olarak değerlendirilmesiyle ortaya çıkan “bitkisel ilaçlar”dan bazılarının yaşam kurtaracak kadar önemli olabildiğini biliyor musunuz? Buna ait en çarpıcı örnek *Catharanthus roseus* türünün etkili alkaloitleri nedeniyle, bugün Hodgkin hastalığının tedavisinde kullanılmasıdır. Türkiye’de “rozet” adı verilen ve bir süs bitkisi olan bu egzotik tür, anavatanı olan Madagaskar’da geleneksel olarak kullanılan bitkilerin saptanmasına yönelik bir araştırmada ortaya çıkarılmıştır. Türkiye’de de özellikle kırsal kesimde tedavi alanında kullanılan bitkiler hakkındaki bilgilerin derlenip yazılı hale getirilmesine ve böylelikle kaybolmalarının önüne geçilerek gelecekte önemli bir sağlık sorununu çözebilmesine olanak sağlanıyor. Türkiye bu konuda şanslı bir ülkedir. Bir taraftan çeşitli iklimsel, jeolojik ve topografik özelliklere bağlı olarak zengin bir flora sahipken, diğer taraftan bu florada yer alan bitkiler hakkında deneme yanılma yoluyla bilgiler edinen, onları kullanan çeşitli uygarlıklara ev sahipliği yapmış. Sonuçta henüz ne kadarının sağlıklı bir yaşam için kullanıldığını net olarak henüz bilemediğimiz, 3 bin 300 kadarı özgün, toplam 10 bin kadar yabancı tür ve bunlarla ilgili olarak söz konusu uygarlıklara ait, araştırılan sözlü ya da yazılı kaynaklara sahibiz. Bu araştırmalarla elde edilen bilgi miktarı henüz buzdağının deniz üzerindeki kısmı kadardır.

Bitkilerin sağlık alanındaki rolü, bilinen 250 bin kadar bitki türünün yaklaşık dörtte birinin geleneksel olarak kullanıldığı ve bunlardan ilaç olma özelliğine sahip olanların sayısının da çok az olduğu ileri sürülerek küçümsenmeye çalışılır. Oysa karmaşık yapıya sahip bitkilerin tedavide kullanılabilirliklerinin incelenmesi ve gerekli değerlendirilmelerin yapılması, uzun ve titiz araştırmalar ile gerçekleştirilmektedir. Bitkilerin yanı sıra insanlardaki karışık metabolik süreçlerin de anlaşılabilmesi ancak geliştirilen modern teknolojilerin yardımıyla olabilmekte; elde edilenler ve geçerliliğini yitiren bilgiler birbirini izlemekte ve doğanın sırlarını çözmek için her geçen gün adımlar atılmaktadır. Ancak insan denen çok karmaşık organizmayı tedavi edecek bir bitkinin ya da bir maddenin adını duyma konusunda sabırsız davranıyoruz. Uzun bir süreçten geçip “ilaç” olma özelliği kazanan ve güvenli olduğu ileri sürülen yapay bir maddenin bazen yıllar sonra bile sakıncalı olduğu saptanarak toplatılabildiğini biliyoruz. Bir sağlık sorununu yapay bir madde içerek

ortadan kaldırmak kulağa hoş gelse de o yapay maddenin vücuttan atılana kadar neden olduğu değişiklikler de göz önüne alınmalıdır. Hele uzun süreli kullanımın söz konusu olduğu yaşlılarda durum daha da önem kazanıyor. Tedavi edici yapay maddelere bağlı yan etki ve kontrendikasyon ise göz ardı edilemeyecek bir sorun olarak karşımızda duruyor. Basit önlemlerle atlatılabilecek sağlık sorunlarında kullandığımız bu yapay maddelerin bazen bizzat kendisinin neden olduğu sağlık sorunları olabiliyor. Hekimler her ne kadar prospektüslerin okunmasını önermezlerse de kullandığımız bir maddenin geçici de olsa vücudumuzda ne gibi değişikliklere neden olabileceğini öğrenmeden edemiyor ve bazen yapay maddeye bağlı ek sağlık sorunlarla karşılaşılacağına basit önlemlerle sağlık sorunumuzun atlatılmasına çalışıyoruz. Basit önlemlerle giderilebilecek günlük sağlık sorunlarında halk arasındaki, “ilaç içersen 1 haftada, içmezsen 7 günde iyileşirsin” söylemi de aklı geliyor. Zorunlu durumlar dışında, yapay maddelerle vücut dengemizin bozulmasından dolayı bağışıklık sistemimizin sağlıklı olması için tedbir alınması daha mantıklı bir davranış gibidir. Zaten yapay maddelerin tedavide kullanılmaya başlandığı 150 yıl kadar öncesine kadar doğal maddeleri kullanmıyor muyduk? Bu noktada bitkilerle tedavinin neden günümüz insanının ilgisini çektiğinin yanıtını da vermiş oluyoruz. İnsanlar çeşitli nedenlerle unuttukları, yani başlarındaki önemli bir “kaynağı” hatırladılar.

“Şifalı bitkiler” başta da belirtildiği gibi yalnızca hastalıkta değil, hastalıklardan korunmak için de kullanılmalıdır. Doğa bize, bitkileri kullanmak için hasta olmayı beklemememiz gerektiğini söylüyor. “Doğanın bir parçası olan insan” bu sese kulak vermelidir. Ayrıca doğada hasta olduğunda bu kadar çok “ilaç” kullanan bizden başka bir canlı var mı? Oysa sağlıklı yaşam sürmek için doğadaki bitkilerden yararlanan birçok canlı var.

Yani başımızda bulunan ve zaten kullanılmakta olan bitkilerin bilimin süzgecinden geçtikten sonra, günlük hayatımızda kullanımının yaygınlaştırılması gerekir. Her geçen gün gelişen teknolojilerin de yardımıyla, varlığı saptanan yeni bitkisel maddeler ve bunların biyolojik aktiviteleri, sağlık alanında yararlanabileceğimiz bitkilerin ve bitkisel maddelerin sayısının hızla artabileceğini gösteriyor.

Bu arada bitkilerin ve bitkisel maddelerin bilimsel olarak incelenmesinin yanı sıra söz konusu bitkilerin yetiştirilmeleri, drog elde etmek üzere hasat edilme zamanı, hasat edilen drogların kurutulması, saklanması, kalite kontrollerinin sağlanması için fiziksel, kimyasal ve mikrobiyolojik testlerin yapılması, iyi üretim uygulama-

Binlerce yıldır önemini korumuş bitkiler ve kullanım şekillerinin varlığı, bize belki de tarihteki en kapsamlı klinik araştırma sonuçlarını sağlıyor. “Kocakarı ilacı” olarak da nitelendirilerek küçümsenmeye çalışılan geleneksel kullanıma sahip bitkilere, aslında haksızlık yapıldığı aklı geliyor. Oysa yapay maddelerin tedavide kullanılmaya başlandığı 150 yıl kadar öncesine kadar doğal maddeleri kullanmıyor muyduk?

ların sağlanması ve drogların kullanılış şekillerinin, dozlarının, yan etki ile kontrendikasyonlarının, etkileşimlerinin vb. bilimsel olarak ortaya konması gerekir. Ayrıca alerjik bünyeli insanların bitkisel maddeleri kullanmada dikkatli olmaları da bir zorunluluktur. Bitkisel de olsa vücuda giren “kimyasal madde”lerin yapay maddelerle benzer yolu izleyerek uzaklaştırılacaklarını, bu yüzden de bitkisel ürünlerde rastlanan “kimyasal madde içermez”, “tamamen doğal”, “% 100 bitkisel”, “hiçbir yan etkisi yok” gibi bilimsel olmayan, yanıltıcı söylemlere inanmamak gerekir. Diğer taraftan bitkiler arasında ölümcül zehirli olanların varlığını ve bunların şifalı olanlardan dış görünüş olarak bazen çok ufak farklarla ayrıldığı da bir gerçektir.

Asla taviz verilemeyecek bilimsel fitoterapi uygulamaları hakkında yukarıdaki konularda eğitim almış eczacılara danışılması gerekir. Ancak ideal olan, sağlıkla ilgili diğer konularda da olduğu gibi fitoterapide de eczacı-hekim işbirliğinin yakın gelecekte sağlanmasıdır.

Uygun yöntemlerle elde ve standardize edilecek ekstraktlar ve gerçekleştirilecek her türlü modern klinik araştırma sonucuna dayalı olarak kalitesi, etkinliği ve güvenliği belirlenen bitkisel maddelerden oluşturulacak mono veya kombine preparatların incelendiği “fitoterapi” ya da “şifalı bitkiler bilimi”, konvansiyonel tıbbi alternatif değil onu destekleyici bitkilerin sağlıklı bir yaşamda çoktan hak ettikleri rolünü anlatan bir bilim dalı olarak daha da ilgi çekecektir.