



YÜKSELEN TREND bitki çayları

Bitkisel çaylar her zamankinden daha fazla günlük hayatımıza girmiş durumda. Eskiden sadece aktarlardan alınabilen ve genellikle zahmetli işlemler sonrası hazırlanabilen bitkisel çaylar **artık market raflarında, poşetlerde kolay kullanıma hazır** bir şekilde satılıyor. Bitkisel çay dendiğinde aklımıza aşırı kullanılması halinde ciddi sorunlara yol açabileceği hiç gelmiyor, zira bitkileri her zaman ilaçlardan daha masum görüyoruz.

G ünümüzde tamamlayıcı ve alternatif tedavilere duyulan ilgi, kitle iletişim araçlarının da desteğiyle her geçen gün artıyor. Bitkisel ürünler, "Bitkiler zararlı olamaz, yalnızca tedavi eder", "Bitkiler doğal, sentetikten daha iyidir", "Bitkiler, kesinlikle hastalıkları tedavi etmek için yaratılmıştır" gibi başlıklarla tanıtılıyor ve kullanımı teşvik ediliyor. Bunun yanında Dünya Sağlık Örgütü, dünya nüfusunun yaklaşık olarak yüzde 80'inin kullandığı ilaçların bitkisel kaynaklı olduğunu belirtiyor.

Tedavi edilemeyen bir sağlık sorunu olan hastalar; hipertansiyon, uykusuzluk, kas krampları gibi bazı semptomları gidermek için "doğal" çareler olarak düşündükleri bitkisel ürünleri kullanıyor. Dolayısıyla aktarlarda ve marketlerde satılan çayların günlük yaşamda yerini almasıyla bitki çaylarının önemi her geçen gün artıyor. Ancak topluma sunulan bitkisel ürünlerin güvenilir olması şart. Bitkilerin kalitesi, yetiştirilme yöntemi, toplama za-

manı ve şekli, depolama yöntemi, bitkinin pestisid, zehirli ot, ağır metal veya ilaçlarla kontaminasyonu etkiliyor. Bunun için, bitkisel ürünlerin yetiştirilmesinden tüketimine kadar belli standartlar geliştirilmeli ve ürünlerin toksik maddelerle kontaminasyonu mutlaka önlenmeli.

Bitki çayları; soğuk algınlığı, hazımsızlık, kabızlık, ishal, yorgunluk ve uykusuzluk gibi şikâyetleri gidermeye yönelik, bitkilerin belirli kısımlarının belli kurullarla hazırlanmasına dayanan karışımlar olarak tanımlanıyor. Bitkisel çay tüketim miktarının, ka-



Bunları Biliyor musunuz?

Bazı farmakolojik ajanlar içeren bitki çaylarının, süt çocukları ve küçük çocuklar için güvenilirliği konusunda yeterli bilimsel araştırma bulunmuyor. Örneğin sıklıkla önerilen papatya çayı, yeşil çay gibi bitki çaylarının da demir emilimini azaltıcı etkisi var.



>> Kantaron



>> Ihlamur



>> Rezene



>> Melisa

rışımının ve tüketme sıklığının bir uzman tarafından önerilmesi gerekir. Kaynatılan ya da demlenen bitki çaylarının iki saat içinde tüketilmesi önemli çünkü uzun süre bekletilen bitki çayları, içeriklerinde bakteri üreterek, yarardan çok zarar verebilir.

KANTARON ÇAYI: Kantaron, içerdiği hiperisin maddesinden dolayı orta şiddetteki depresyona karşı faydalı. Özellikle menopozda görülen bitkinlik, endişe ve sıkıntıları giderici olarak kullanılır. Bitki taşıdığı biyoflavonitler ve hiperforinden dolayı yatıştırıcı, sakinleştirici özelliğe sahip.

ANASON ÇAYI: Mide ve bağırsak gazlarını giderir, hazmı kolaylaştırır. Âdet kanamalarının düzenli olmasını sağlar. Anne sütünü artırır. Sakinleştirici etkisiyle sinirleri yatıştırır, uykusuzluğu önler. Kan dolaşımının düzenli olmasını sağlar ve migren ağrılarını hafifletir.

IHLAMUR ÇAYI: Kan dolaşımını düzenleyen ihlamur çiçeğinin yatıştırıcı özelliği vardır. Öksürüklerde başışıklık sistemini güçlendirerek, grip ve soğuk algınlığına karşı koruyucu özelliğiyle tanınır. Göğüs yumuşatıcı, rahatlatıcı, balgam söktürücü ve terletici

etkilere sahiptir. Ihlamurun ödem çözücü etkisi olduğundan, böbrekleri yormadan, vücutta biriken ödemi indirir.

LİMON ÇAYI: A, B, C ve D vitaminlerini ihtiva eder. Soğuk algınlığında, mide bulantısı ve hazımsızlık şikâyetlerinde rahatlıkla kullanılabilir. Tansiyonu düşürür, sinir sistemini yatıştırır.

MELİSA ÇAYI: Yaprakları sakinleştirici, gaz söktürücü, terletici ve antiseptik etkilere sahiptir. Huzursuzluk ve sıkıntıları giderir. Baş dönmesi ve kulak çınlaması gibi şikâyetleri azaltır. Hazımsızlık, baş ağrısı ve migrende de faydalıdır.

PAPATYA ÇAYI: Boğaz, solunum yolu, mide ve bağırsak iltihap ve ağrılarını gidermede faydalı olup, içimi son derece yumuşak bir çaydır. Bebeklerde ve küçük çocuklarda gaz söktürücü olarak kullanılır.

REZENE ÇAYI: Mide ve bağırsak hareketlerini artırır. Uçucu yağı, düz kaslarda meydana gelen spazmları giderici olarak kullanılır. Bronş mukozası üzerindeki salgıları artırmada ve iltihap gidermede etkilidir. Gaz söktürücü ve süt artırıcıdır.

YEŞİL ÇAY: Yeşil çay içerisindeki kateşinler sayesinde başışıklık sistemini güçlendirir, di-renci artırır. Sakinleştirici etkisiyle sinirleri yatıştırır.

ZENCEFİL-IHLAMUR ÇAYI: Nefes darlığı, astım, bronşit ve soğuk algınlığına iyi gelir. Gevşetici, sakinleştirici ve terleticidir.

NANE ÇAYI: Mide-bağırsak spazmını azaltır, gaz söktürür, hazımsızlığa, bulantıya iyi gelir. Migren, uykusuzluk ve baş dönmesine faydası olabilir. Nefes almayı kolaylaştırıcı etkisi nedeniyle astım, grip, bronşit ve öksürük için yararlıdır. Heyecan ve korkuyu yatıştırır, sinirleri gevşetir. Ancak nanenin, çay gibi kaynatılarak sıklıkla tüketilmesi durumunda gebeliğin gelişimini olumsuz etkilediği bilinmektedir.