



ANADOLU ÜNİVERSİTESİ

Adaçayı

Hazırlayan

Prof. Dr. Yavuz Bülent Köse



Adaçayı

- *Salvia*, Latince «**Salvare**» kelimesinden türetilmiştir, **korumak, iyi olmak** anlamlarına gelmektedir.
- Romalılar tarafından kutsal kabul edilen bir bitkidir.
- Bitki ölümsüzlük ile ilişkilendirilmiş ve zihinsel kapasiteyi arttırdığı belirtilmiştir.
- Yunan Theophrastus, adaçayını "**koroner herb**" olarak adlandırmıştır, çünkü bitkinin kalbin aşırı zorlanmasını önleyerek vücudu hastalıklardan temizlediğine inanmaktadır.



Adaçayı

- Orta çağlarda, insanlar soğuk algınlığı, ateş, karaciğer sorunları, epilepsi, hafıza kaybı ve diğer birçok rahatsızlıkları için adaçayından hazırladıkları çayı içmiştir.
- Adaçayı anti-bakteriyel özellikleri nedeniyle, Fransızlar tarafından önemli bir tıbbi bitki olarak değerlendirilmiştir.
- Adaçayı, aynı zamanda güzellik için de kullanılmıştır.
- Türk kadınları adaçayını saçlarındaki beyazları yok etmek için doğal saç boyası olarak kullanmıştır.

Adaçayı

- İlk sömürgeler adaçayını tuz ve biber gibi temel bir baharat olarak kabul etmişler ve geleneksel Şükran Günü yemeklerinde kullanmışlardır.
- İngiltere’de adaçayı ile yapılan çay soğuk kış günlerinde soğuk algınlığına karşı kullanılmıştır.
- Araplar ve Çinlilerden Çingenelere kadar pek çok topluluk, adaçayının uzun yaşamın anahtarı olduğuna inanmaktadır.



Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

- Gümüş yeşil yaprakları ile güzel kokulu bir çalıdır.
- Mavi-morumsu çiçekli odunsu gövdelidir.
- Bitki 60 cm uzunluğa ve 45 cm genişliğe ulaşabilir.
- Yaz ortalarında çiçek açmaktadır.
- Çiçekler ve yapraklar tıbbi kullanım için kurutulsa da daha çok yaprakları kullanılmaktadır.
- Beta-karoten, esansiyel asitler, uçucu yağ, flavanoidler, saponin, tanen, niasin, nikotinamid, flavon glikositleri, fitoöstrojenik bileşikler, mineraller ile vitamin B ve C içerir.



Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

Antioksidan içerir.

Antioksidanlar serbest radikalleri yok ederek hücre yaşlanmasını ve kanser gibi kontrol edilemeyen hücre büyümelerini önler.



Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

Antiseptiktir.

Diş macunlarının bileşiminde kullanılmaktadır.

Adaçayının sahip olduğu aroma **kamfor**, **sineol** ve **tuyon** gibi uçucu yağ bileşenlerinin bir sonucudur.

Kızılderililer adaçayını diş temizliğinde ve dişlerini beyazlatmada kullanmışlardır.

Pamukçuk, ağız kokusu ve diş eti iltihabına karşı kullanılmaktadır.

Ayrıca yapılan bazı çalışmalar ***Candida albicans***, **Herpes simpleks 2 virüsü** ve **influenza 2 virüsüne** karşı etkili olduğunu göstermiştir.



***Salvia officinalis* (Tıbbi Adaçayı)**

Adaçayı, diyabetli bireylere yardımcı olmak için düşünülen otlar arasında yer almaktadır.

Kişinin vücudundaki kan şekeri seviyesini düşürmeye yardımcı olabileceği düşünülmektedir.

Boğaz ağrısı tedavisinde çayı gargara olarak kullanılmaktadır.

Gece terlemelerinde burun tıkanıklığında kullanılmaktadır.





Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

- **Cilt ve saç için etkilidir.**
- Soğutulmuş adaçayı (çayı) akne tedavisinde tavsiye edilmektedir.
- Güçlü büzücü etkisi nedeniyle temizlik malzemeleri ve deodorantlarda kullanılmaktadır.
- Çayı ayak ve tırnak mantarlarına karşı etkilidir.
- Egzama tedavisinde kullanılmaktadır.
- Kepek tedavisinde kullanılmakta ve saçlara parlaklık vermektedir.

***Salvia officinalis* (Tıbbi Adaçayı)**

- Adaçayı sıklıkla sedef, böcek ısırıkları ve zona tedavisinde kullanılan cilt losyonlarına eklenir.
- Ayrıca ağızda meydana gelen enfeksiyonlara karşı da kullanılmaktadır.
- Lapa haline getirilmiş yapraklar haricen şişme, burkulma ve kanamalarda kullanılmaktadır.



Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

Sindirime yardımcı

Adaçayı, yiyeceklerin parçalanmasını kolaylaştırarak genel sindirime yardımcı olur.

Menopozda

Adaçayı menopoz semptomlarının hafifletilmesinde kullanılmaktadır.





Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

Beyin Fonksiyonlarına Yardımcı

Adaçayının biberiye gibi bellek ve beyin fonksiyonlarını arttırıcı özelliği olduğuna inanılmaktadır.

20 sağlıklı gönüllü ile yapılan bir araştırmada adaçayı yağının hızlı bir şekilde hatırlamaya yardımcı olduğu gözlenmiştir.

Bunun yanında Alzheimer tedavisinde kullanımı da araştırılmaktadır.

Salvia officinalis (Tıbbi Adaçayı)

Tütsü olarak

- Adaçayı binlerce yıldır arıtma ritüellerinde kullanılmaktadır.
- Yakılan kurutulmuş adaçayı yapraklarının evin negatif enerjisini aldığına inanılmaktadır.



Adaçayı Çayı Nasıl Hazırlanır?

Adaçayı ile hazırlanacak çay için taze veya kurutulmuş yapraklar demlenebilir. Kurutulmuş yapraklar daha konsantre oldukları için az sayıda yaprak yeterli olacaktır.

Tercihe göre bal eklenebilir.

Bir fincan çay hazırlamak için, birkaç tane taze ya da kurutulmuş adaçayı yaprağı üzerine bir fincan kaynamış su dökülerek bir süre beklenir.





Adaçayının Olası Yan Etkileri

Hafif Yan Etkileri

Bazı kişilerde mide rahatsızlığı, bulantı, kusma veya karında rahatsızlık meydana gelebilir.

Ciddi Yan Etkileri

Tavsiye edilen dozdan fazla adaçayı yaprağı kullanımı ciddi sinir veya karaciğer hasarı gibi yan etkilere neden olabilir.

Buna ek olarak, adaçayı yaprağı tuyon denilen toksin bir madde içermektedir. Yüksek dozlarda alındığında epileptik nöbetlere neden olabilir.



İlaç Etkileşimi

- Belirli ilaçlar ile adaçayı kullanımı doğru olmayabilir.
- Kan şekeri ciddi oranlarda düşebilir, diyabet ilaçlarının etkisini azaltabilir.
- Adaçayı fenitoin ve fenobarbital gibi nöbet ilaçlarının etkisini azaltabilir.
- Ayrıca, sakinleştiricilere ek olarak alınması aşırı uyku haline neden olabilir.



Kontrendikasyonları

- Adaçayının hamilelikteki kullanımı incelenmemiştir.
- Bu nedenle hamile ya da emziren kadınlara kullanımı tavsiye edilmez.
- Ayrıca, epilepsi gibi bir nöbet bozukluğu olan bireylere adaçayı kullanımı tavsiye edilmez.

Diğer Salvia Türleri ve Kullanımları

Salvia fruticosa (Salvia triloba)

Salvia officinalis'e çok benzer. Ancak, *S. fruticosa* daha boyludur.

Yoğun kafur içerdiğinden aroması herkes tarafından tercih edilmez.

Yaprakları tri (üç) loba (lob veya yapraklar) parçalı olduğundan *S. triloba* denilmiştir.





Salvia fruticosa (Salvia triloba)

- Yapraklardan su buharı distilasyonu ile elde edilen uçucu yağa **Elma yağı** adı verilir, sineol bakımından zengindir (%60), bu nedenle tıbbi adaçayından daha değerlidir.
- Dallarında çapı 3-4 cm' ye kadar ulaşan yuvarlak mazılar oluşur; şeklinden esinlenerek elmaya benzetildiğinden, yapraklardan elde edildiği halde uçucu yağına elma yağı denilmektedir.



Salvia fruticosa (Salvia triloba)

- Jinekolojik sorunlarda özellikle leucorrhea (beyaz akıntı) ile kronik genital nezleye karşı kullanılmaktadır.
- Geleneksel Girit tıbbında, bitkiden elde edilen yağ (yüksek 1,8 sineol içeriği) beyin sedatifi olarak, soğuk algınlığı, bronşit ve öksürük ve aşırı terleme tedavisinde kullanılmıştır.
- Dışarıdan adet ağrıları, mide-ağrısı ve kolik tedavisinde kullanılır.
- Özellikle ağız ve boğaz bölgesi için antiseptik ve anti-inflamatuvar etki gösterir.
- Kan şekeri ve kan basıncını düşürdüğüne yönelik raporlar bulunmaktadır.

Salvia sclarea

- Yurdumuzda sık rastlanan bir türdür.
- Yaprakları büyük, kordat ve tüylü, çiçekleri beyaz renklidir.
- Uçucu yağı linalol taşıdığı için parfümeri sanayiinde değerlidir.
- Fransa' da kültürü yapılır.
- Aromaterapide sıklıkla kullanılmaktadır.

