

ADA ÇAYI(Salvia officinalis)

Genel Özellikleri:



Ballıbabagiller familyasındandır. Dünyada sıcak ve ılıman bölgelerde yetişen 450 kadar adaçayı türü vardır. Ülkemizin Batı ve Güneybatı bölgelerinde bunlardan bazıları yetişmektedir. 30-75 cm. arasında boylanabilen adaçayı türleri, kışın yapraklarını dökmeyen, dayanıklı otsu ya da çalimsı bitkilerdir. Kare kesitli tüylü gövdesi, bitkinin ikinci yılında odunsulaşır. Genellikle yakıcı kokusu olan gri-yeşil yaprakları, bazı türlerde alacalı, hatta kırmızı ve mor renklerde olur. Çift dudaklı,

derin hazneli çiçekleri genelde mor-mavi renkli iken, seyrek olarak beyaz ya da pembe renkli çiçek açan türleri de görülür. Bitkinin minik tohumları koyu kahverengi ve yumurta biçimlidir. Genelde tohumuyla kendiliğinden çoğalan adaçayı bitkisi, istenirse gövde çelikleriyle de üretilebilir.

Konumuzu en çok ilgilendiren Tıbbi adaçayı (*S. officinalis*) türünün anayurdu Akdeniz havzasıdır. Bu türün yapraklarında, oleum salisae adı verilen uçucu yağ, B vitamini ve tanen ile birtakım acı maddeler bulunur. Bu yapraklardan hazırlanan çay, uzun zamanlardan beri bedeni güçlendiren tonik olarak içilmektedir. Tıbbi adaçayı Türkiyede az yetiştiğinden, yerine, ülkemizde yaygın olan ve benzer özellikleri taşıyan Anadolu adaçayı (*S. triloba*) türü tüketilmektedir. Bu adaçayı bazı yerlerde salça ve yemeklere çeşni vermesi için katılır.

Etki ve Kullanım:

- Midevidir. Sindirimi kolaylaştırır.
- Dispepsi (hazımsızlık) durumunda çok etkili bir gaz söktürücüdür.
- Gece terlemelerini en aza indirir.
- İdrar söktürücüdür.
- Kadınlarda dölyatağı kaslarını uyarır. Aybaşı düzensizliklerini ve aşırı sancıları giderir.
- Östrojen hormonu içerir. Menopoz dönemi sıkıntılarını azaltır.

Bütün bu etkileri için, adaçayının çiçek açmaya haşladığı ilkbahar sonu ile yaz başlarında yaprakları toplanıp 35 C dereceden daha sıcak olmayan, gölge yerlerde kurutulur. Kurumuş yapraklarından 1-2 tatlı kaşığı alınıp üzerine 1 bardak kaynar su dökülerek, yapraklar 10 dakika süreyle demlendirilir. Bu infüzyondaki yapraklar süzülür ve elde edilen çay, günde üç kez birer bardak içilir.

- Adaçayının içerdiği uçucu yağ, mukoza zarlarını iyileştirdiği için ağız, dişeti ve dildeki şikayetlerle boğaz ve bademcik enfeksiyonlarına karşı iyileştiricidir.

- Bitki, antifungal etkiler taşır. Yani ciltteki mantarlara sürülürse onları yok eder.

Bu etkileri sağlamak için, adaçayının kurumuş yapraklarından 1 tatlı kaşığı alınıp 1 bardak suya konularak kaynatılır. Sonra kabın üstü kapatılıp 15 dakika süreyle

bekletilir. Böylece elde edilen dekoksasyonla günde birkaç kez derin gargara yapılır. Ya da bu dekoksasyon, mantarların bulunduğu yerlere dıştan uygulanır.

- Adaçayı yaraların iyileşmesini hızlandırır.

Bunun için, körpe adaçayı yaprakları ezilerek yara lapası hazırlanır. Bu lapa yaraların üzerine kompres yapılarak, yaranın iyileşmesi hızlandırılır.

- Adaçayı dişleri beyazlatır ve sağlamlaştırır.

Bunun için, bir-iki körpe adaçayı yaprağı ya da toz haline getirilmiş kuru adaçayı yaprağı elle dişlerin üzerine bastırılarak sürtülür.

UYARILAR

- Gebe kadınlar adaçayını dahilen kullanmamalıdır.
- Adaçayı sürekli olarak yüksek dozda alınmamalıdır. Ülkemizde çay yerine sık sık adaçayı ısmarlayan kahvehane müşterilerini uyarırız.

ELMAYAĞI (YA DA ACI ELMAYAĞI)

Ülkemizde kimi yerlerde Elmaotu da denilen Anadolu adaçayının çiçeklerinin ve yapraklı dallarının su buharıyla birlikte damıtılmasıyla elde edilen uçucu yağdır. Kimi eczane ve aktarlarda, küçük şişeler içinde satılır.

Elmayağı, mide ve bağırsaklardaki gazı söktürücü, sindirimi kolaylaştırıcı, aşırı terlemeleri kesici ve idrar söktürücü olarak, günde bir kez 1 bardak suya 3-5 damla katılarak içilir. Daha fazla dozda alınması sakıncalıdır. Aynı formül dıştan yaraları temizleyici ve iyileştirici olarak kullanılır. Ancak, fazla etkili olabileceği ve ciltte kızarıklıklara yol açabileceği için, badem yağı ya da çiçek yağıyla biraz inceltilmesi salık verilir.