

ELEGÜMECİ BİTKİSİNİN DAĞIMI, YAPISI, FAYDALI ÖZELLİKLERİ VE KİMYASAL ÖNEMİ

<https://doi.org/10.5281/zenodo.8256808>

Gulparchin Kutlimuratova Atamuratovna

Biyolojik Bilimlerde Felsefe Doktoru

Xudayberganova Madina Davronbek qizi

Nukus Devlet Pedagoji Enstitüsü Doğa Bilimleri Fakültesi,

biyoloji bölümü, 4. Sınıf öğrencisi

Anahtar kelimeler

ebegümeçi dağıtım, ebegümeçinin faydaları, bağışıklık sistemi, sindirim sistemi, tentür, ebegümeçi yağı

GİRİŞ

Özbekistan Cumhuriyeti Cumhurbaşkanı Shavkat Mirziyoyev 10 Nisan 2020 "Yabani şifalı bitkilerin korunması, kültürel ekim, mevcut kaynakların işlenmesi ve rasyonel kullanımına yönelik tedbirler hakkında" PQ-4670 kararı kabul edildi.

Malva neglecta çok yıllık otsu bir bitkidir ve Malvaceae familyasında yer almaktadır. Bu bitki ülkemizde her türlü toprakta kendiliğinden yetişir ve taze sürgünleri ile yaprakları sebze olarak tüketilir. Bitkiler yaprak, çiçek, tohum, meyve, kabuk, gövde, kök vb. kısımlarında vitaminler, flavonoidler, karotenoidler, yağ asitleri glutatyon ve steroller gibi antioksidan özelliklere sahip bileşikler oluştururlar. Bu antioksidan bileşikler enzim inhibitörleri, peroksit yok edicisi, singlet ve triplet oksijen söndürücüsü olarak görev yapabilirler . Geçmiş epidemiyolojik çalışmalar, sebze ve meyveyi bol miktarda tüketen kişilerin bazı hastalıklara yakalanma riskinin daha az olduğunu, ayrıca kalp-damar rahatsızlıkları, kanser ve ölüm oranlarının meyve-sebze tüketimi ile ters orantıya sahip olduğunu belirlemiştir. Meyve ve sebzelerin sağlık açısından oldukça önemli bu özelliklerinin içerdikleri tokoferoller, karotenoidler, askorbik asit, vitaminler, flavonoidler, fenolik bileşikler ve steroller gibi temel bileşik gruplarından kaynaklandığı iddia edilmektedir. Bitki ve bitkilerden elde edilen ürünlerin antioksidan, antiradikal, antimikrobiyal, antibakteriyel, antitümör, antikanser aktivitelerinin belirlenmesi ve fitokimyasal içeriklerinin, saptanması, izolasyonu ve karakterizasyonu ile ilgili çalışmalar son yıllarda hızlı bir şekilde artmış. Özellikle

tıbbi amaçlarla halk arasında tercih edilen bitkiler bu tür çalışmaların konusunu oluşturmaktadırlar

Malva neglecta Wallr. (ebegümeci) Türkiye’de yol kenarı, tarlalar, ormanlar, su kenarları gibi güneş de alabilen yerlerde, her türlü toprakta, kendiliğinden yetişen çok yıllık otsu bir bitki olup Malvaceae familyasında yer almaktadır. Bakır, Demir, Kalsiyum, Fosfor elementleri, C ve B vitaminleri, sitrik asit, malik asit, tartarik asit, oksalik asit gibi bileşikler ve karbonhidratlar açısından zengin olan bu bitkinin yaprak ve taze sürgünleri protein açısından da zengindir ve halk arasında sebze olarak tüketilmektedir. Ayrıca Doğu Anadolu’da halk tıbbında en çok kullanılan bitkiler arasında Malva neglecta da yer almaktadır. Bu bitki ülser, astım, karın ağrıları, üriner problemlerin tedavisinde, soğuk algınlığı, diyare, sindirim problemleri, boğaz ve mide ağrılarına karşı da kullanılmaktadır. Malva neglecta bitkisinin antioksidan özellikleri, fenolik içerikleri, antiülserojenik ve antibakteriyel aktiviteleri incelenmeye çalışılmıştır.

Ebegümecinin dağılımı,yapısı ve faydalı özellikleri

Ebegümeci Akdeniz bölgesi, Orta Asya, Kuzey Afrika ve Avrupa'nın birçok bölgesinde yaygın olarak yetişir. Yaprakları, kalp şeklinde koyu yeşil olup çiçekleri ise pembe-mor renklidir. Ebegümeci bitkisi, tarihte birçok kültürde tıbbi amaçlar için kullanıma sahiptir. İçerdiği polisakkaritler sayesinde öksürük ve boğaz ağrısı gibi solunum yolu rahatsızlıklarında yatıştırıcı etkisi ile ön plana çıkar. Ayrıca sindirim sistemi, bağışıklık sistemi ve kalp sağlığı gibi birçok alanda faydaları bulunur. Ebegümeci bitkisi, dekoratif bir bitki olarak da kullanıldığı için bahçelerde süs bitkisi olarak da yetiştirilebilir.



Halk arasında ebegömece, develangir, irbik ya da kazankarası olarak da bilinen ve çoğunlukla da mera alanlarında yetişen bir bitki türü olarak bilinir. Botanik açıdan yaklaşacak olursak ebegümecegiller familyasında kendisine yer bulan ebegümece, sayıları 1500'e yakın bitkinin genel adı olarak nitelendirilir.

Ancak bu büyük ailede yer alan türlerden sadece 8'i Türkiye'de yetişir. Genellikle şehir merkezlerinin dışında mera alanlarında yetişen ebegümece 20 ile 30 santimetre boyunda ve kadife dokudadır. Bunların yanında yuvarlak yapraklarının kenar kısımları dişli ve uzun saplıdır.

Yaz boyunca çiçek veren ebegümececinin çiçekleri pembe ve eflatun tonlardadır. Meyveleri ise yaklaşık 10 parçaya bölünebilen ve olgunlaştığında açılması pek de mümkün olmayan ebegümece tohumu olarak bilinir. Yabani bir bitki olarak tanımlanan ebegümececinin sürekli çoğalabilmesi de bu tohumların döküldüğü yerde filizlenmesi ile gerçekleşir.

Ebegümece çiçeği genelde mor olmakla birlikte pembe ve beyaz olanlara da rastlanabilmektedir. Ebegümece otu Türkiye'de nerede yetişir dersiniz, tek bir bölge ve şehir adı öne çıkmaz çünkü bu bitki her yerde yetişebilmektedir. Ebegümece otu, yaprakları ve çiçekleri ile birlikte tıbbi amaçlar için kullanılan bir bitkidir ve birçok faydası vardır. Bu faydalar cilt sağlığından sindirim sistemine, solunum yolu rahatsızlıklarından ateşli hasatlıklara kadar geniş bir yelpazede sunulabilir. Bu noktada ebegümece çiçeğinin faydaları ayrı çayının ve otunun faydaları ayrı değerlendirilebilir. Öyle ki ebegümece çayı farklı faydalar sunarken ebegümece otu ve ebegümece çiçeği farklı faydalar sunar.

Ebegümececinin en önemli faydalarından biri cilt yenileme özelliğidir. Ciltteki şişmeleri azaltan ebegümececinin aynı zamanda cilt hücrelerini yenilediği ve yaşlanmayı geciktirdiği söylenir.

Saçlara da oldukça olumlu etki eden, şampuan ve bakım kremlerinin içeriğinde de sıkça kullanılan ebegümececinin kafa derisinin temizlenmesine yardımcı olduğu ve yağlanmayı önlediği bilinir.

Ağız ve diş sağlığının güçlenmesine katkı sağlayan ebegümececi, diş ve diş etirahatsızlıklarını hafifletebilmektedir.

Gastrit gibi mide rahatsızlıkları başta olmak üzere sindirim sistemini düzenleyen etkiye sahiptir.

Bronşit, astım gibi kronik solunum yolu hastalıklarına iyi geldiği ve astım ataklarını geciktirdiği bilinir. Aynı zamanda göğüs yumuşatan ve balgam söktüren etkiye de sahiptir.

Ateş düşürücü olarak da kullanılan ebegümececi soğuk algınlığı sürecinde kullanılır ve vücudun terlemesini sağlayarak bünyeyi rahatlatır.

Kan basıncını dengelemek de önemli görülen ebegümececinin kolesterolü düzenleyici etkisi de bulunur.

Ebegümececi faydaları Saraçoğlu tarafından da vurgulanan bir konudur. Saraçoğlu solunum yolu sağlığına iyi gelen ebegümececi ile birlikte adaçayı kürünü virüslere karşı kalkan oluşturmak için önermektedir.

Ebegümececi antioksidan etkisiyle genel olarak da hastalıklara karşı vücudu koruyan bir bitkidir.

Yeşil yapraklı sebzeler özellikle kanser riskine karşı önerilen besinlerdir. Ebegümececi de bu sınıfta sayılabilir.

Cilt maskelerinde kullanılan ebegümececi; içeriğindeki vitaminler sayesinde yaraların ve iltihaplanmaların daha hızlı iyileşmesine etki edebilir niteliktedir. Güneş yanığı, böcek ısırığı gibi kızarıklıklarda yaraları iyileştirmek adına kullanılabilir.

Ebegümececinin günlük rutinlerinize çay formunda ekleyebilirsiniz. Kurutulmuş ebegümececi yapraklarından hazırlayacağınız çay ile bağırsaklarınızı canlandırabilirsiniz; ebegümececi müshil etkisi gösterebilir.

Sağlık açısından önemli olan ebegümececi faydaları şöyle sıralanabilir:

Solunum sistemi: Ebegümececi yaprakları, öksürük ve bronşit gibi üst solunum yolu enfeksiyonlarının tedavisinde kullanılır. Yapraklarından yapılan çay, bal veya limonla birlikte tüketildiğinde semptomların azaltılmasına yardımcı olur.

Bağışıklık sistemi: Ebegümece yaprakları, bağışıklık sistemini güçlendirmeye yardımcı olan A, C ve K vitaminleri gibi antioksidan özellikleri bulunan vitaminler açısından zengindir.

Sindirim sistemi: Ebegümece otu, lif açısından zengin olduğu için sindirim sağlığını destekler. Ayrıca yapraklarından yapılan çay, mide bulantısı ve kabızlık gibi sindirim sorunlarına iyi gelir.

Kalp sağlığı: Ebegümece bitkisi, kalp sağlığına faydalı olan magnezyum ve potasyum gibi mineraller açısından zengindir.

Antiinflamatuvar: Ebegümece yaprakları, antiinflamatuvar özelliklere sahip olduğu için eklem ağrısı, artrit (eklem iltihabı) ve diğer inflamatuvar ağrılı rahatsızlıkların tedavisinde kullanılabilir.

Antioksidan: Ebegümece yaprakları, antioksidan özelliklere sahiptir ve serbest radikallerin vücuda hasar vermesini önlemeye yardımcı olur. Böylece başta kanser olmak üzere bazı önemli hastalıkların önlenmesinde olumlu katkısı bulunur.

Rahatlatici: Ebegümece bitkisinin esansiyel yağı sebebiyle rahatlatıcı ve sakinleştirici etkisi bulunur. Böylece rahat uyumaya, stres ve kaygı bozukluğunu gidermeye yardımcı olur.

Ebegümece bitkisi, kullanılmadan önce mutlaka bir uzmana danışmak önemlidir. Ayrıca ebegümeceye alerjisi olan kişilerin kullanmaması önerilir.

Ebegümece bitkisi; gıda maddesi olarak yemeklere katılır, tıbbi amaçla çayı, ekstresi kullanılır. Bitkinin kozmetik alanında da kullanımları bulunur ve bahçelerde süs bitkisi olarak da tercih edilir. Ebegümece otunun farklı şekillerdeki kullanımları şöyle listelenebilir:

Çay: Ebegümece bitkisinin yaprakları veya çiçekleri, çay olarak demlenerek tüketilebilir. Ebegümece çayı; özellikle öksürük, boğaz ağrısı ve solunum yolu enfeksiyonları gibi rahatsızlıkların semptomlarını hafifletmede faydalıdır.

Tentür: Ebegümece bitkisi tentürü, bitkinin özütünün alkolle karıştırılması ile elde edilir. Tentür, özellikle bağırsakları çalıştırmak ve kabızlık gibi sindirim sorunlarını hafifletmek için kullanılabilir.

Ekstre: Ebegümece bitkisinin özütü (ekstresi), etanol veya su bazlı çözücüler kullanılarak hazırlanabilir. Ebegümece ekstresi; solunum yolu rahatsızlıklarının yanı sıra mide ülseri, kabızlık ve ishal gibi diğer sağlık sorunlarının tedavisinde de yardımcı olur.

Yağ: Ebegümece yağı, bitkinin tohumlarından, mekanik presleme yöntemiyle veya solvent kullanarak yapılabilen bir ekstraksiyon işlemi ile elde edilebilir.

Ebegümece yağı, ebegümece otunun tohumlarından iki farklı şekilde elde edilebilen bir yağ çeşididir. İlk yöntemde toplanan tohumlar kurutulur ve

ögütülür. Sonrasında yağı çıkarılması için pres makinesinde mekanik pres işlemi uygulanır. Elde edilen yağ, filtreden geçirildikten sonra şişelenir. Diğer yağ eldesi yönteminde ise tohumlara bir solvent (çözücü) yardımı ile ekstraksiyon işlemi yapılır. Bu yöntemde solvent varlığından dolayı ebeğümeci yağı saf olarak elde edilemeyeceği için pres yöntemi daha çok tercih edilir.

Ebeğümeci yağı; genel sağlık, cilt ve saç sağlığı açısından birçok faydası olan bir yağdır. Genellikle aromaterapide masaj yağı olarak veya cilt bakım ürünlerinde kullanılır. Ebeğümeci yağını cildinize uygulamak için, önce bir taşıyıcı yağa karıştırmak gerekir. Hindistan cevizi yağı veya tatlı badem yağı, iyi bir taşıyıcı yağ olabilir. Ebeğümeci yağı, cildinize uygulamadan önce seyreltilmesi gerekir; çünkü saf haliyle cildinize uygulamak cilt hassasiyetine neden olabilir.

İki yağı karıştırıp ardından cildinize masaj yaparak uygulayabilirsiniz. Saçınız için birkaç damla ebeğümeci yağını şampuanınıza ekleyebilirsiniz. Ayrıca yağ, saç uçlarına veya saç derisine masaj yaparak uygulanabilir. Birkaç damla ebeğümeci yağı, bir buhar cihazına eklenerek de kullanılabilir. Bu, evinizde rahatlatıcı bir ortam sağlamak ve zihninizi sakinleştirmek için harika bir yoldur.

Ebeğümeci çayı, ebeğümeci bitkisinin kuru ya da taze yaprakları ve çiçeklerinden demlenerek yapılan bir bitki çayıdır. Ebeğümeci çayı, doğal olarak birçok faydalı bileşik içerir. İçerdiği polisakkaritler, flavonoidler, alkaloidler, C vitamini ve mineraller gibi bileşikler, antioksidan ve antiinflamatuvar özelliklere sahiptir. Ebeğümeci çayı, doktor kontrolünde tüketilmesi önerilir; çünkü normalde ne kadar yararlı olsa da fazla tüketildiğinde yan etkiler ortaya çıkarabilir

Ebeğümeci çayı, doğal olarak birçok faydalı bileşik içerir. İçerdiği polisakkaritler, flavonoidler, alkaloidler, C vitamini ve mineraller gibi bileşikler, antioksidan ve anti-inflamatuar özelliklere sahiptir. Bu nedenle ebeğümeci çayı; bağışıklık sistemini güçlendirmeye, solunum problemlerini azaltmaya, boğaz ağrısı, öksürük ve astım gibi solunum yolu rahatsızlıklarının semptomlarını hafifletmeye yardımcı olur.

Ebeğümeci çayı, cilt sağlığına faydalı olan C vitamini, flavonoidler ve antiinflamatuvar bileşikler içerir. Bu bileşikler cildi besler, yaşlanma belirtilerini ve ciltteki iltihabı azaltmaya yardımcı olur. Ayrıca, ebeğümeci çayı, bağırsak sağlığını destekler ve stres ile başa çıkmaya yardım eder. Ama yüksek dozda tüketildiğinde ise tam tersine mide rahatsızlığı, kusma, ishal ve baş dönmesine neden olabilir. Bu yüzden ne miktar kullanılacağına, hamilelik, emzirme ve alerji gibi özel durumlarda kullanımına doktor kontrolünde karar verilmelidir.

Ebeğümeci çayı, kendinizin rahatlıkla hazırlayabileceği pratik bir çaydır. İşte ebeğümeci çayı yapmak için ihtiyacınız olan malzemeler ve adımlar:

Malzemeler:

1 çay kaşığı kurutulmuş ebegümece yaprağı veya 2-3 adet taze ebegümece yaprağı 1 su bardağı kaynar su

Adımlar:Öncelikle hangi ebegümece yaprağı kullanılacağına karar verilir ve ona hazırladığınız ebegümece yapraklarını bir fincana veya bardağa koyabilirsiniz. Kaynar su bardaktaki ebegümece yapraklarının üzerine dökülür. Demlenmesi için yaklaşık 5-10 dakika beklenir. Çayı süzöldükten sonra içmeye hazırdır. İsterseniz bal veya limon ile tatlandırabilirsiniz. Ebegümece çayının günlük tüketim miktarı, sağlık durumunuza ve önerilen doza göre değişebilir. Ayrıca, ebegümece çayı bazı ilaçlar ile etkileşime girebileceği için, kullanmadan önce mutlaka doktorunuza danışmanız gerekir. Doktorunuzdan ebegümeceyi ne miktarda ve ne kadar süreyle kullanacağınız hakkında bilgi sahibi olabilirsiniz.

SONUÇ

Bu çalışmada M. neglecta toprak üstü kısımlarının su, etanol ve metanol ekstraktlarının antiradikal, antimikrobiyal, antikanser ve fitokimyasal özelliklerinin değerlendirilmesi yapılmıştır. Çalışma sonunda bu bitkinin sağlığımız için çok önemli olduğu belirlenmiştir

KAYNAKLAR:

1. R.A. Larson, "The antioxidants of higher plants," *Phytochemistry*, vol. 27, pp. 969-978, 1988.
2. N. Ramarathnam, T. Osawa, M. Namiki, and S. Kawakishi, "Chemical studies on novel rice hull antioxidants. 1. Isolation, fractionation, and partial characterization," *Journal of Agricultural and Food Chemistry*, vol. 36, pp. 732-737, 1988.
3. D.E. Pratt and B.J.F. Hudson, "Natural antioxidants not exploited commercially in food antioxidants," Ed. B.J.F. Hudson, Netherlands: Elsevier, 1990, pp. 171-192.
4. F. Keser, "Bazı yenilebilir bitkilerin antiradikal, antibakteriyel ve antikanser özellikleri ile içerdikleri fitokimyasal bileşiklerin saptanması," Yüksek Lisans tezi, Fırat Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Elazığ, 2018.
5. N. Hasimi, A. Ertaş, E. Varhan Oral, H. Alkan, M. Boğa, M.A. Yılmaz, İ. Yener, I. Gazioğlu, C. Özasan, M. Akdeniz, and U. Kolak, "Chemical profile of Malva neglecta and Malvella sherardiana by LC-MS/MS, GC/MS and their anticholinesterase, antimicrobial and antioxidant properties with aflatoxin contents," *Marmara Pharmaceutical Journal*, vol. 21, pp. 471-484, 2017.

6. İ. Gülçin, "Isırgan otunun (*Urtica dioica*) antioksidan aktivitesinin belirlenmesi, oksidatif enzimlerin karakterizasyonu ve bazı in vivo etkilerinin incelenmesi," Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2002.
7. R. Siegel, J. Ma, Z. Zou, A. Jemal, "Cancer Statistics, 2014," CA: A Cancer Journal for Clinicians, vol. 64, pp. 9-29, 2014.
8. A. Mavi, Z. Terzi, U. Özgen, A. Yildirim, and M. Coşkun, "Antioxidant properties of some medicinal plants: *Prangos ferulacea* (Apiaceae), *Sedum sempervivoides* (Crassulaceae), *Malva neglecta* (Malvaceae), *Cruciata taurica* (Rubiaceae), *Rosa pimpinellifolia* (Rosaceae), *Galium verum* subsp. *verum* (Rubiaceae), *Urtica dioica* (Urticaceae)," Biological and Pharmaceutical Bulletin, vol. 27, pp. 702-705, 2004.
9. N. Hasimi, A. Ertaş, E. Varhan Oral, H. Alkan, M. Boğa, M.A. Yılmaz, İ. Yener, I. Gazioglu, C. Özasan, M. Akdeniz, and U. Kolak, "Chemical profile of *Malva neglecta* and *Malva sherardiana* by LC-MS/MS, GC/MS and their anticholinesterase, antimicrobial and antioxidant properties with aflatoxin-contents," Marmara Pharmaceutical Journal, vol. 21, pp. 471-484, 2017.
10. İ. Gülçin, "Isırgan otunun (*Urtica dioica*) antioksidan aktivitesinin belirlenmesi, oksidatif enzimlerin karakterizasyonu ve bazı in vivo etkilerinin incelenmesi," Doktora tezi, Atatürk Üniversitesi, Fen Bilimleri Enstitüsü, Erzurum, 2002.
11. R. Siegel, J. Ma, Z. Zou, A. Jemal, "Cancer Statistics, 2014," CA: A Cancer Journal for Clinicians, vol. 64, pp. 9-29, 2014.
12. A. Mavi, Z. Terzi, U. Özgen, A. Yildirim, and M. Coşkun, "Antioxidant properties of some medicinal plants: *Prangos ferulacea* (Apiaceae), *Sedum sempervivoides* (Crassulaceae), *Malva neglecta* (Malvaceae), *Cruciata taurica* (Rubiaceae), *Rosa pimpinellifolia* (Rosaceae), *Galium verum* subsp. *verum* (Rubiaceae), *Urtica dioica* (Urticaceae)," Biological and Pharmaceutical Bulletin, vol. 27, pp. 702-705, 2004.
13. Baytop T, 1994. Türkçe Bitki Adları Sözlüğü. Atatürk Kültür, Dil ve Tarih Yüksek Kurumu, Türk Dil Kurumu Yayınları: 578, Türk Tarih Kurumu Basımevi. Ankara-Türkiye
14. Fenercioğlu ET, Tuzlacı E, 1998. Şile (İstanbul) yöresinde geleneksel halk ilacı olarak kullanılan bitkileri, Proceedings of XIIth International Symposium on Plant Originated Crude Drugs, Ankara, Mayıs, 1998: 243-248.