

ginseng

Panax Ginseng

Doğal ürünlerin kullanımı dünyada hızlı bir şekilde artmış ve artmaya devam etmektedir. Ginseng de kullanımı sürekli artan doğal ürünlerin en önemlilerinden biridir. Ginseng, hakkında kongre ve sempozyumlar düzenlenmekte hatta bazı üretici ülkelerde anıtı dikilmektedir. Ginseng, neden bu kadar çok kullanılmaktadır? Nasıl kullanılır? Kullanırken nelere dikkat etmelidir? Yan etkileri var mıdır? İşte bu soruların cevaplarını yazımızda kısaca vermeye çalışacağız...

GINSENG

Ginseng'in botanik ismi olan "*Panax*", eski Yunancada "tam iyileşme" anlamına gelen "*panacea*" kelimesinden türetilmiştir. Anavatanı Çin olan bitki Kore, Rusya ve Japonya'da yetiştirilmektedir. Drog Avrupa Farmakopesi'nde de kayıtlıdır.

Kullanılan kısım: Kurtulmuş kökleri

Bileşimi: Ginseng'in bileşiminde, triterpenik saponozit yapısında ginsenositler, steroidal saponozitler, suda çözünen poliholozitler temel maddeler olarak bulunmaktadır. Yapılan bilimsel çalışmalarda ginsengde 25 kadar farklı ginsenosit bulunduğu gösterilmiştir.

Bilimsel çalışmalarla tespit edilen etkileri

Ginseng'in bilimsel çalışmalarda

tespit edilen etkilerinden bazıları şunlardır: Kavrama ve öğrenme fonksiyonu üzerindeki etki, antioksidan, antiplatelet, antihiperlipidemik, hipoglisemik, antiviral, antineoplastik ve kardiyovasküler sistem üzerindeki etkiler. Şimdi bu etkileri kısaca inceleyelim.

Kavrama ve öğrenme fonksiyonu üzerindeki etki

Ginseng'in bileşimindeki ginsenositler nikotinik reseptörlere afinite gösterirler. Dolayısıyla bu maddelerin, yaşa bağlı olarak kaybolan kavrama ve öğrenme fonksiyonlarını geliştirdiği tespit edilmiştir.

Ginseng'in bu özelliği üzerinde çok sayıda klinik çalışma bulunmaktadır. Bunlardan birini vermek yeterli olacaktır. 112 hasta ile 8 hafta boyunca yapılan çalışmada günde 400 mg standart ginseng ekstresi verilen hastaların plasebo grubuna göre öğrenme ve kavrama fonksiyonlarının arttığı ve daha iyi olduğu tespit edilmiştir.

Antioksidan etki

Ginseng vücutta meydana gelen serbest radikallerin DNA üzerinde oluşturdukları hasarları önleyerek etki göstermektedir. Antioksidan etkisi sebebiyle aynı zamanda karaciğeri koruyucu etkisinin de (*hepatoprotektif*) bulunduğu belirtilmektedir.

Antiplatelet etki

Bitkideki bazı ginsenositlerin ve panaxinol'un platelet agregasyonunu engelledikleri anlaşılmıştır.

Hipoglisemik etki

Ginsenositler insülin salgılanmasını artırarak ve insülin reseptörlerinin duyarlılığını geliştirmekte ve kan şekerini düşürmektedir. Ginseng'in hipoglisemik etkisiyle ilgili klinik çalışmalarda yapılmıştır. Örneğin, 36 tip-2 diyabet hastası üzerinde yapılan denemelerde, günde 200 mg ginseng alan hastaların, 8 hafta sonra psiko-fiziksel performanslarının geliştiği ve kan şekerlerinin de düştüğü tespit edilmiştir.

Antihiperlipidemik etki

Ginseng saponozitlerinin lipoprotein lipazı harekete geçirerek trigliserit ve kolesterol seviyelerini düşürdüğü bulunmuştur.

Antiviral etki

Ginsengin yapısındaki maddeler, interferon yapımına yardımcı olur, doğal öldürücü hücrelerin artmasını sağlar, dolayısıyla vücudun savunma sistemini güçlendirirler. Bu etkileri yapılan klinik çalışmalar da desteklemektedir.

Antineoplastik etki

Ginseng'in bileşiminde bulunan triterpenik saponozit yapısındaki bir maddenin sisplatin'e direnç gösteren akciğer adenokarsinoma hücrelerinin



çoğalmasını engellediği tespit edilmiştir. Aynı şekilde bazı ginsenoitlerin karaciğer kanseri üzerinde etkili oldukları bilimsel çalışmalarla ortaya konmuştur.

Kardiyovasküler sistem üzerindeki etki

Ginseng içerisindeki ginsenoitlerin kalp üzerinde negatif kronotropik, pozitif ve negatif inotropik etkileri ve antiaritmik etkisi bulunmaktadır.

Diğer etkileri

Kortikotropin sekresyonunu stimüle eder. Karaciğerde RNA miktarını ve protein sentezini artırır. Eretil disfonksiyon üzerinde etkisi olduğu şeklinde çalışmalarda bulunmaktadır.

Kullanıldığı yerler

- Konsantrasyon eksikliğinde
- İş gücünün ve performansın gelişmesinde

- Vücut direncini artırmada,

Dikkat edilecek hususlar

- Hipertansiyon ve diyabet hastalarını dikkatli kullanması gerekir. Yüksek oranda kafein ile birlikte alınırsa hipertansiyon meydana gelebilir. Menapoza girmiş kadınlarda vajinal kanamalar yapabilir.
- Hamilelik döneminde kullanılması pek tavsiye edilmez.

İlaç etkileşmeleri

- İnsülin ve oral antidiyabetiklerle beraber alınırsa kan şekerini çok düşürebilir (hipoglisemi). Antiplatelet ilaçlarla ve MAO inhibitörleri ile beraber kullanılmamalıdır.

Doz aşımı

Fazla miktar alınması durumunda hipertansiyon, uykusuzluk gibi yan etkiler görülmektedir.

Hangi formlarında bulunuyor?

Kapsül (100-1250 mg), damla (300mg-ml), tablet (350-500 mg)

Hangi hastalıkta ne dozda kullanılıyor?

- Fiziksel ve psikolojik performans geliştirmek amacıyla, günde iki kez 100 mg
- Kavrama ve öğrenme özelliklerinin geliştirilmesinde, günde 400 mg
- Antidiyabetik ve antiviral amaçla, günde 100-200 mg
- Eretil disfonksiyonda, günde 3 kez 600 mg

Piyasada gıda desteği preparatları bulunmaktadır.

Dr. Ecz. Mustafa ASLAN

Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi

bunu biliyor musunuz?

Hamburgerin Adı Nereden Geliyor?

"Ham" kelimesinin İngilizce'deki anlamı 'domuzun bacağına üst kısmından tuzlanarak ve kurutularak yapılan yemek' demektir. Öyleyse hamburger domuz etinden yapıldığı için mi bu adı almıştır?


Kesinlikle hayır ! Hamburgerin tarihi Orta Asya'ya Tatar diye bilinen Türk toplumlarına kadar uzanır. O zamanlar savaşçı Tatar atlıları çiğ et yiyorlardı. Zamanla bu eti diğerlerinin altına koyduklarında, uzun seferlerde atın hareketleri sonucunda bu etin bir şekilde az da olsa piştiğini ve daha kolay çiğnenebilir hale geldiğini keşfettiler.

Yıllar geçtikçe, Asya steplerindeki uzun seferlerinin sonunda bu eti diğerlerinin altından çıkarttıklarında ona tuz, biber ve soğan da ilave ettiler ve sonunda bugünkü bilinen "Tatar Bifteği" ortaya çıktı.

Almanya'nın Hamburg şehrinde bir tüccar, ticaret amacı ile gittiği Orta Asya'da 19. yüzyılın ortalarında tatar bifteğini görür ve Almanya'ya getirerek "Hamburg Bifteği" olarak sunar. Daha sonraları bir aşçı bu eti kızartarak servise sunar ve "Hamburg'a ait" anlamında "hamburger" adını verir.

Hamburger Almanya'yı 2 yolla terk eder. Yine 19. yy'da bir fizikçi ve aynı zamanda yemek geliştirme uzmanı olan Dr. J. H. Salisbury hamburgeri İngiltere'ye getirir. Salisbury sağlıklı bir yaşam için günde 3 kere, önceden

sıcak su ile yıkanmış biftek yenmesi gerektiğine inanıyordu. Bu şekilde hazırlanan hamburgere İngiltere'de "Salisbury Bifteği" adı verildi.

Diğer yolla ise, 19. yy sonlarında Alman göçmenleri ile Amerika'ya gitti. Hamburger etinden yapılan köftelerin ismi burada hamburger olarak yerleşti. Yani tarihin hiçbir safhasında hamburgerin içinde domuz eti. Gerisin geri Türkiye'ye döndüğünde ise tarihinin atalarımıza dayandığını bilmeyenler geleneksel damak tadımıza uygun olmadığını ileri sürdüler. 

Lüzumsuz (!) Bilgiler Ansiklopedisi-
T. Korugan

ECHINACEA



Echinacea (ekinaseya) (*Echinacea purpurea*), son zamanlarda Amerika ve Avrupa'da en çok satan bitkisel ilaçlardan biridir. Amerika'nın doğusunda bozkır ve ovalar ile seyrek ormanlık arazilerde doğal olarak yetişen ve Amerika'da kültürü yapılan çok yıllık bir bitkidir.

Bu bitki Kuzey Amerika yerlilerinin bir başka deyişle 'Kızılderili'lerin kullandığı ilâçlardan biridir. Bu halk ilâcının değerlendirilmesi sonucu, bitkilerle tedavide kullanılır hale gelmiştir.





CHINACEA-Ekinaseya

Kullanılan Kısmı: Ekinaseya'nın büyüme ve çiçeklenme aşamasında çiçek, kök ve toprak üstü kısımları kullanılmaktadır.

Bileşimi: Suda çözünen poliholozitler, uçucu yağ (% 0.08-0.32), flavanoitler (ferrulik asit türevleri, kikorik asit, vb...), kafeik asit türevleri (ekinakozit, klorojenik asit türevleri), polienler, suda çözünen glikoproteinler, alkalamidler. Bu maddelere ek olarak bakır ve demir mineralleri ile tanenler, yağ asitleri ve A, C, E vitaminleri de taşımaktadır.

Etkileri

Uzun yıllardır kullanılan Ekinaseya üzerinde bir çok bilimsel çalışma yapılmış ve yapılmaktadır. Bu çalışmalar sonucunda Ekinaseya'nın bir çok etkisi tespit edilmiştir. Bunların belli başlıları aşağıda verilmiştir :

Bağışıklık sistemini güçlendirici (İmmünostimülan)

Bitkinin, etken maddelerinin sinerjik etkisi sayesinde vücudun bağışıklık sistemini güçlendirerek enfeksiyon tedavilerinde yardım sağladığı bulunmuştur.

Bağışıklık sistemini uyaran en önemli maddeler, T-hücrelerinin (*T- Lenfositler*) üretimini ve diğer doğal öldürücü hücrelerin etkinliğini arttıran poliholozitlerdir.

Yağda çözünebilen alkalamidler ve bir kafeik asit heteroziti olan ekinakozit maddesi de bağışıklık sisteminin güçlendirilmesine yardımcı olmaktadır.

İnsan ve hayvanlar üzerinde yapılan çalışmalar, ekinaseya'nın akyuvarların sayısını yükselttiği, enfeksiyon bölgesine hareketlerini hızlandırdığı ve böylece bakteri, virüs ve diğer yabancı mikro-organizmaların yok

edilmesine yardımcı olduğunu göstermiştir

Antienflamatuvar etki

Ekinaseya'nın bileşiminde bulunan alkalamidler siklooksijenaz ve 5-lipoksijenaz enzimlerini inhibe ederek antienflamatuvar etki göstermektedirler.

Enfeksiyonlarda semptomlarının giderilmesinde ve önleyici olarak Ekinaseya, en yaygın iki viral hastalık olan soğuk algınlığı ve grip'in önlenmesinde de önemli bir yardımcıdır. Soğuk algınlığının ilk belirtileri görüldüğünde veya öncesinde alınması etkisini daha da güçlendirmektedir.

Ekinaseya'nın bileşiminde bulunan poliholozitler, interferon üretimine de yardımcı olmaktadır. İnterferonların en önemli etkileri, virüslerin çoğalmasını önleyebilmeleridir. Bu nedenle virüslerin yol açtığı grip, uçuk, aft, deri ve ağızda kızarma, bademcik iltihabı ve genel olarak viral hastalıkların süresini kısaltma bakımından da interferonlar dolayısıyla ekinaseya büyük bir öneme sahiptir.

Ekinaseya, enfeksiyonlarda burun akıntısı ve boğaz ağrısı gibi semptomların şiddetini ve dolayısıyla rahatsızlığın süresini de kısaltmaktadır.

Tavsiye edilen kullanım alanları

- Soğuk algınlığı, sık tekrarlayan enfeksiyonlar, grip;
- Öksürük, bronşit;
- Uçuk, aft vb. durumlarda;
- Üriner sistem enfeksiyonları;
- Yanık, yaralanmalar ve enflamasyonlarda.


Nasıl kullanılır?

Kapsül (100-500mg), Damla (120mg/5ml). Günlük doz 900 mg

ekstre verilmesi şeklindedir.

- Damla, ekinaseyan'ın en etkili ilaç formudur. Sık tekrarlayan enfeksiyonlara karşı koruyucu olarak günde 2-3 defa 20 damla yani (3x20 =60) kullanılması tavsiye edilmektedir.
- Aft vb. durumlarda günde (2x30) damla dozda kullanılması uygun olmaktadır. Aftın gerilemesinden sonra ilaç alımına bir süre daha (1-2 hafta) devam etmelidir. Aft vb. durumlarda tedavi kürünün bitmesinden sonra 1 ay kadar ara verip tekrar aynı şekilde kür yapılabilir.
- Piyasadaki kapsül halindeki preparatlarda genellikle düşük dozda ekstre bulunmaktadır. Bu yüzden yukarıda açıklanan doza ulaşabilecek bir tedavi planı yapılmalıdır.
- Pastil halinde kullanımında, hiçbir etkisinin bulunmadığı yapılan araştırmalarla gösterilmiştir.

Yan Etkileri

- Ekinaseyanın herhangi bir toksik etkisi ile ilgili bilgi bulunmamaktadır. Bağışıklık sistemini harekete geçiren bir etkiye sahip olduğu için, lupus gibi otoimmün hastalıklar, verem, aids ve multipl skleroz gibi hastalıkları olanlar tarafından kullanmamalıdır.
- Diğer taraftan, Compositae familyasındaki bitkilerde bulunan bazı maddelere karşı doğuştan allerjisi olanlar veya ailelerinde bu tip allerji hikâyesi olanlar kullanmamalıdır.
- Hamileler ve emzirenlerde kontrendike olmadığı söylene de kanıtlanmadığı için dikkatli kullanılmalıdır. 

Dr. Ecz. Mustafa ASLAN
Gazi Üniversitesi, Eczacılık Fakültesi