



**Ecz. Rabia ÖZKAN**

# Mucize

**Birçok kişi tarafından kokusundan dolayı itici bulunan ancak milattan önceki yüzyıllarda bile mucizesi keşfedilip insanlığın faydasına sunulan sihirli yumrular...**

## YUMRULAR

alliin, alicin, ajoen gibi eterli uçucu yağlar içermektedir. Ayrıca kalsiyum, fosfat, demir, magnezyum, fosfor, potasyum, selenyum, çinko da yine bu mucize bitkinin yapısında yer alan maddeler arasındadır. Sarımsağa özel koku ve lezzetini veren kükürtlü bir uçucu yağ olan allil disülfürdür. Bu bileşik allininin parçalanarak alicin'e dönüşmesi, onunda su buharı veya su karşısında alil disülfür'e dönüşmesi sonucu meydana gelir.

Tarihi kaynaklarda Mısır'daki Keops piramitlerinin yapımında çalışan işçilere sarımsak, turp ve soğan dağıtıldığı yazılır. Tabii o dönemde sadece gıda olarak mı yoksa tıbbi değerinin bilinmesinden dolayı salgın hastalıklara karşı koruyucu olarak mı kullanılmış bunu bilmek mümkün değil ama her iki durumda da vücuda verdiği faydaları göz ardı etmemek gerekir.

Şimdi bu kadar tüketilen bu bitkinin vücut için faydalarına değinelim.

\*\*Aidsli çocukların ölüm nedeni sayılan kriptokokların neden olduğu menenjit, erişkin aids'li hastalarda kandida grubu mikroorganizmaların neden olduğu yemek borusu, boğaz, ağız enfeksiyonlarının tedavisinde A.B.D ve Çin'de sarımsak kullanıldığı bilinmektedir. Yani sarımsağın bağışıklık sistemini güçlendirici ve hücre koruyucu özelliği vardır.

Bu sayımızda alternatif tıp alanında birçok ilacı tahtından edip kendine sağlam bir yer edinen sarımsak bitkisinden (Alivum sativum) bahsetmeyi uygun gördük.

Sarımsak veya sarmısak; Alivum sativum L. bitkisinin soğanı (Bulbus Alivum sativi) olup günlük hayatta sık karşılaştığımız bir drogdur. 25-30 cm yüksekliğinde, yeşilimsi beyaz veya pembe çiçekli otsu bir bitkidir. Nadir tohum bağlar. Bu nedenle soğancıklarıyla üretilir. Sarımsağın en kalitelisinin germanyum ve selenyumca zengin topraklarda üretildiği söylenmektedir.

Sarımsak, % 84.09 su, % 13.38 organik madde, % 1.53 inorganik madde içerir. Bileşiminde 33 çeşit kükürt bileşiği, 17 çeşit aminoasit bulunur. İçeriğini ayrıntılı olarak inceleyelim. Glukoz, sakaroz gibi karbonhidratlar, A, B, C, E gibi vitaminler,





\*\* Romatizma ve eklem iltihaplarında şikayetleri azaltır.

\*\*Kanserle mücadele eden interferonun üremesini sağladığı kanıtlanmıştır. Yapılan araştırmalar sonunda sarımsak tozunun yiyecek ve içeceklerde katkı maddesi olarak bulunan nitratların, n-nitrozoaminler gibi vücutta kanser yapan bileşiklere dönüşmesini engellediği, sarımsağın yapısındaki allisinin tümör gelişimini engellediği; radyasyon nedeniyle oluşabilen kanserler üzerinde de etkisi olduğu saptanmıştır. Sarımsağın bütün bu etkilerini bağışıklık sistemini güçlendirerek yaptığı düşünülmektedir

\*\*Mikroorganizmalar üzerinde antiviral, antifungal, anti-parazitik ve antibakteriyel etkiye sahiptir.

\*\*Antiseptik özelliği vardır. Grip, nezle, öksürük ve bronşit gibi hastalılarda kullanılır.

\*\*Serum kolesterol değerini ve trigliseriti düşürür. HDL/LDL

oranını düzenler. Allisin içeriği aynı olan sarımsak tozu tabletleriyle kolesterol ve trigliserit değeri üzerine yapılan bir araştırmanın sonucunda toplam serum kolesterol düzeyi %9-12, trigliserit düzeyi ise %8-27 oranında düştüğü saptanmıştır.

\*\*Kan şekerini düşürür. sarımsağın etken maddelerinden allicin önemli derecede hipoglisemik etki gösterir

\*\*Saç dökülmesine karşı çığ olarak yutulur veya saç bölgesine sürülerek kullanımı mevcuttur.

Halk arasında sarımsağın daha çok tansiyon düşürücü etkisinden dolayı kullanıldığını biliyoruz. Ancak Prof.Dr.Tekin Akpolat yaptığı araştırmaya dayanarak bunun aksini iddia etmektedir. Prof.Dr.Akpolat'ın araştırmasında, göre hastalara belli miktarlar-



da sarımsak verilmiş ve sonuçlarına bakıldığında tıbbi olarak tansiyon değerleri üzerinde herhangi bir değişiklik yapmadığı kanıtlanmıştır. Prof.Dr.Akpolat yaygın olan bu inancın psikolojik olabileceğini ancak tamamiyle sarımsağa güvenerek hastaların ilaçlarını ve diyetlerini terk etmemelerini tavsiye ediyor.

Sarımsağın anti-pıhtılaştırıcı özelliğinden bahsetmiştik. Bu ko-

nuda antikoagülan ilaç tedavisi gören hastaları mutlaka uyarmak ve doktorlarına danışarak sarımsak kullanmalarını tavsiye etmek gerekiyor.

Sarımsak konusunda diğer dikkat edilmesi gereken bir konu da aşırı tüketilmesinin içeriğindeki kükürt bileşiklerinden dolayı alerjik reaksiyonlara neden olabileceğidir. Yine fazla tüketilmesi sindirim sırasında barsak gazlarına ve barsak florasının zarar görmesine neden olabilir.

Gelişen teknoloji sayesinde üretilen kokusuz sarımsak tabletleri ve tentürler bu mucize bitkinin kullanımını kolaylaştırmıştır. Bu konuda biz eczacılara düşen görev bitkilerin faydaları kadar yanlış kullanımdan doğabilecek zararları hakkında da hastalarımızı bilgilendirerek insanları akılcı ilaç kullanımına yönlendirmektir.

#### REFERANSLAR:

Farmakognozi Ders Kitabı  
Prof.Dr.Mekin Tanker, Prof.Dr.Nevin Tanker  
Ankara Üni.Eczacılık Fak.Yayınları-2003  
[www.wikipedia.org](http://www.wikipedia.org)  
[www.ntvmsnbc.com](http://www.ntvmsnbc.com)  
[www.diyadinnet.com](http://www.diyadinnet.com)  
[www.blogcu.com](http://www.blogcu.com)  
[www.sifalibitkiler.com](http://www.sifalibitkiler.com)

