

## Menopoz Dönemi Semptomları ve Fitoöstrojenik Bitkilerden Kırmızı Yonca (Red Clover-*Trifolium Pratense* L.) Kullanımı

Selen Nida KORKMAZ\*, Fatma Ebru KOÇ\*\*, Şenel ÇAVUŞOĞLU\*\*\*

### Öz

Menopoz hastalık değil bir süreçtir. Menopoz süreci üreme döneminden, yumurtalama fonksiyonlarındaki düşüşe bağlı olarak üreme yeteneğinin son bulduğu zamana geçilen bir dönemdir. Menopoz döneminde farklı tedavilere yönelen kadınlar genellikle kültürel yaşamlarıyla benzeyen tedavileri seçerler. Menopoz döneminde östrojen seviyelerindeki azalmanın sonucu olarak, çeşitli sorunlar (hormonal, fiziksel ve duygusal) görülebilmektedir. Menopozda ortaya çıkan semptomlara yönelik klasik tedavi olarak önerilen uzun süreli hormon takviyesine bağlı çeşitli hastalıkların ortaya çıkma riski artmaktadır. Kadınlar, bu semptomların baş göstermesi ile birlikte tamamlayıcı tıp yöntemlerini kullanmaya yönelmektedir. Bu semptomların azaltılması için birçok geleneksel ve tamamlayıcı tedaviler mevcuttur. Bu tedaviler dünya üzerinde yüzyıllardır varlığını sürdürmektedir. Ancak, bu konudaki tüm geleneksel ve tamamlayıcı tedavilerin etkili ve güvenli olduğu söylenemez. Menopozda gözlemlenen semptomlar için tercih edilen bu yöntemlerin yararları olduğu gibi risklerinin de olduğunu bilmek gerekir. Bu yazı menopoz döneminde görülen semptomların hafifletilmesine yönelik kadınların başvurdukları fitoterapik uygulamalardan biri olan kırmızı yonca hakkında bilgi vermeyi amaçlamaktadır.

**Anahtar Sözcükler:** Menopoz, fitoöstrojen, kırmızı yonca, *Trifolium pratense*.

### Menopause Symptoms and Use of Phytoestrogenic Plant Red Clover (*Trifolium Pratense* L.)

#### Abstract

Menopause is a process, not a disease. The menopause process is a transition period from the reproductive period to the time when the ability to reproduction ends due to the decrease in ovulation functions. Women who turn to different treatments during menopause generally choose treatments that are similar to their cultural life. As a result of the decrease in estrogen levels during menopause, various problems (hormonal, physical, and emotional) may occur. The risk of various diseases increases due to long-term hormone supplementation, which is recommended as the classical treatment for symptoms occurring in menopause. When these symptoms occur, women tend to use complementary medicine methods. Many conventional and complementary treatments are available to reduce these symptoms. These treatments have existed

#### Derleme Makale (Review Article)

**Geliş / Received:** 10.01.2024 & **Kabul / Accepted:** 21.05.2024

**DOI:** <https://doi.org/10.38079/igusabder.1417639>

\* Öğrenci, Lisans 4.sınıf, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Bilimleri Fakültesi, Beslenme ve Diyetetik Bölümü, İstanbul, Türkiye. E-posta: [selen.korkmaz@ogr.gelisim.edu.tr](mailto:selen.korkmaz@ogr.gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0009-0000-5387-9926](https://orcid.org/0009-0000-5387-9926)

\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Gıda Kalite Kontrolü ve Analizi Programı, İstanbul, Türkiye. E-posta: [fekoc@gelisim.edu.tr](mailto:fekoc@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0002-7568-9792](https://orcid.org/0000-0002-7568-9792)

\*\*\* Dr. Öğr. Üyesi, İstanbul Gelişim Üniversitesi, Sağlık Hizmetleri Meslek Yüksekokulu, Dış Protez Teknolojisi, İstanbul, Türkiye. E-posta: [scavusoglu@gelisim.edu.tr](mailto:scavusoglu@gelisim.edu.tr) [ORCID https://orcid.org/0000-0001-6631-5468](https://orcid.org/0000-0001-6631-5468)

around the world for centuries. However, it cannot be said that all traditional and complementary treatments are effective and safe in this regard. It is important to know that these methods, which are preferred for the symptoms observed in menopause, have risks as well as benefits. This article aims to provide information about red clover, one of the phytotherapeutic applications used by women to alleviate the symptoms of menopause.

**Keywords:** Menopause, phytoestrogen, red clover, *Trifolium pratense*

## Giriş

İnsan yaşamı sırasıyla çocukluk, ergenlik, yetişkinlik ve yaşlılık dönemlerinden oluşmaktadır. Kadınların buna ek olarak yaşamlarını fazlasıyla etkileyen doğal bir süreçleri mevcuttur. Bu sürece menopoz adı verilir. Menopoz dönemi bazı toplumlarda hastalık olarak görülse de menopoz hastalık değil bir süreçtir. Menopoz, eski Yunanca olarak “men” (ay) ve “pausis” (sonlanma) kelimelerinin birleşmesi ile oluşan hormonal değişimler ile karakterize olan menstrual siklusun bitimi anlamında kullanılan bir kelimedir<sup>1</sup>.

Menopoz başlangıç yaşı birçok etkenden etkilenmektedir. Bunlar sosyal ve ekonomik düzey, ırk, oral kontraseptiflerin kullanımı, gebelik sayısı, eğitim düzeyi ve menarş yaşıdır. Dünyada ortalama olarak menopoz yaşı 52'dir. Hiçbir müdahale yok ise bu normal bir şekilde ilerlemekte olan doğal menopozdur. Ancak overlerin saptanan bir sağlık sorunu nedeniyle risk görülmesi halinde cerrahi bir müdahale ile alınmasına bağlı olarak meydana gelen menopoz sürecine cerrahi menopoz denmektedir. Gelişen teknoloji ile birlikte artık beklenen yaşam ömrünün artmasıyla kadınlar yaşamlarının üçte birini hatta daha fazlasını menopoz ve menopoz sonrası dönem içerisinde geçirebilmektedir. Bununla birlikte deneyimlenen menopoz sürecinde görülen semptomlar kadın yaşamını olumsuz olarak etkileyip yaşam kalitelerini düşürebilmektedir. Kadın üreme sisteminde ve fonksiyonlarında gelişen değişimlerin son adet kanamasıyla birlikte 12 aylık amenore görülmesiyle tanımlanan menopoz, kendi içerisinde üç dönemden oluşmaktadır. Bunlar premenopoz, menopoz ve postmenopoz dönemleri olarak adlandırılmaktadır. Semptomların görülmeye başladığı evre premenopoz dönem, adet kanamasının sonlandığı dönem menopoz dönemi ve menopoz evresinden birkaç yıl sonrası itibariyle yaşlılık dönemine kadar süren kısım ise postmenopoz dönemi olarak incelenir. Menopozun bu üç döneminde ortaya çıkan çeşitli, uzun ve kısa süreli sorunlar ile karşılaşılabilir. Menopozal semptomlar her

kadında farklı şekilde ortaya çıkmaktadır. Bazı kadınlar semptomları daha hafif, bazıları şiddetli şekilde yaşayabilmektedir<sup>1</sup>.

Menopoz evresinde karşımıza çıkan sorunlardan bazıları; sıcak basması, gece görülen terlemeler, baş ağrısı hatta migren durumu, baş dönmeleri, çarpıntı, bulantı, parastezi, anksiyete, uyku sorunları, hafıza problemleri, depresyon gibi durumlarla karşılaşabilmekteyiz. Kadınların şikayet ettikleri en sık görülen semptomlar, sıcak basması, sinir hali, kas eklem ağrıları olarak gözlemlenmiştir. Sıcak basması dediğimiz durum, vücuttaki östrojen hormonunun azalması ile birlikte Luteinize Edici Hormonunda (LH) artışa geçmesi ile vücutta ısı artışı görülmesi olayıdır. Östrojen seviyesindeki azalmadan kaynaklanan bir başka sorun ise epidermal tabakada görülen incelme ve kolajen içeriğinde azalma sonucunda deride meydana gelen incelme, damar belirginleşmesi, yaralarda görülen zor iyileşme ve morluk gözlenmesi gibi durumlar meydana gelmektedir. Ayrıca menopoz ile birlikte karşılaşılan üreme yeteneğinin geri dönmek üzere sonlanması durumu birçok kadında kadınlığın kaybı buna bağlı olarak çekicilik hissini ortadan kalkması olarak algılanmakta bu algı kadınların cinsel sağlığını olumsuz yönde etkilemektedir. Bu semptomların spor yapmayan, alkol ve kafein alımı fazla olan, aşırı sıcak içecek tüketimi olan, özellikle acı baharatı fazla kullanan, sigara içen, olması gerekenden daha az bir kiloda bulunan menopoz dönemi içerisindeki kadınlarda daha sık görüldüğü bulunmuştur<sup>1</sup>. Tablo 1’de menopozal semptomlar ve yakınma düzeyleri görülmektedir.

**Tablo 1.** Kadınların menopozal semptomlardan yakınma düzeyleri<sup>1</sup>

Yakınma	Yok (%)	Hafif (%)	Orta (%)	Şiddetli (%)
<b>Sıcak Basması</b>	31,3	18,7	28,7	21,3
<b>Baş Ağrısı</b>	40,0	28,0	24,6	7,4
<b>Depresyon</b>	54,7	28,0	13,3	4,0
<b>Yorgunluk</b>	8,0	17,3	51,3	23,4
<b>Cinsel ilişkide Azalma</b>	22,0	20,7	36,7	20,6
<b>Kuru Vajina</b>	28,7	22,7	31,3	17,3
<b>Sinirlilik</b>	10,7	26,0	40,0	23,3
<b>Uykusuzluk</b>	11,4	17,3	36,0	35,3

Hormon replasman tedavisinin 60 yaşından önce veya postmenopozal evre içerisinde olan kadınlar için etkili olduğu ancak semptomlar üzerinde görülen yararları yanı sıra risklerinin de olduğu ortaya konmuştur. Hormon takviyesi tedavisi uygulanan ve herhangi bir kardiyovasküler hastalığı bulunmayan postmenopozal dönemdeki kadınlar üzerinde incelemeler yapılmış ve belli bir sürenin sonunda bu kadınlarda kardiyovasküler hastalık riskinde artış gözlemlenmiştir. Yapılan çalışmalarda hormon replasman tedavisinin kardiyovasküler hastalıklarda, meme kanserinde, myokard enfarktüsü ve tromboembolik hastalıklar riskinde artış gösterdiği bulunmuştur. Menopozal dönemdeki kadınların hormonlarındaki düzensizleşmeler nedeniyle ortaya çıkan semptomları, hormon düzeylerini kontrol altına alarak vazomotor semptomların şiddetinde azalmalar elde etmek için kullanılan hormon replasman tedavisi 2002'de rapor edilen bir çalışmada bahsedilen hormon replasman tedavisinin olumsuz yönleri nedeniyle kadınlar hormon replasman tedavisi haricinde tedavi arayışına girmiştir. Uzun zamanlar boyunca oldukça yaygın bir şekilde kullanılan hormon replasman tedavisinin risklerinden çekinen kadınlar tamamlayıcı ve alternatif tedavi sistemlerine eğilim göstermiştir<sup>2</sup>.

Menopoz evresi içerisinde görülen bu sorunların şiddeti kadınların yaşam kaliteleri üzerine olan olumsuz etkilerinin azaltılması için tamamlayıcı ve alternatif tedaviler mevcuttur. Doğal bir evre olan menopoza değil semptomlara yönelik olan tamamlayıcı ve alternatif tedavi yöntemleri

vitamin, mineral, bitkisel, diyet düzenlemeleri olan doğal takviyeler; bilişsel davranışçı terapi, hipnoz yöntemi, aromaterapi, akupunktur, refleksoloji, homeopati ve meditasyon gibi bedensel ve zihinsel uygulamalar mevcuttur<sup>3</sup>.

### **Doğal Takviyeler**

Antioksidan olarak vücutta etkili olan bu vitamin yağda çözünür ve birçok vazomotor semptomun üzerinde azaltıcı bir etkisi olduğu düşünülmektedir. E vitamini üzerinde yapılan çalışmalar sonucu E vitaminin günlük olarak yeterli miktarda alımı sonucu plasebo ile karşılaştırıldığında menopozal semptomların şikayetlerinde azalmalar görülmüştür. Bütün bu çalışmalar E vitaminin menopozal semptomları azaltması yönünde kullanımı konusunda hala yeterli olarak görülmemektedir. A vitamini eksikliğinde kemiklerin sağlamlığında azalma, kanser riskinde artış gibi durumların eksikliği sonucunda olduğu görülmüştür. D vitamini eksikliği sonucunda bazı biyokimyasal ve fizyolojik sorunlar meydana gelmektedir. Menopoz döneminde D

vitamini takviyesi kullanmak kemiklerde meydana gelen kırılma riskinde azalma göstermektedir<sup>4</sup>.

### **Diyet Düzenlemeleri**

Menopoz dönemindeki kadınlarda görülen vazomotor semptomların şiddetinde azalma görülmesi için diyet düzenlemeleri de kullanılmaktadır. Sıcak basmasından şikayetçi kadınların diyetlerinde sıcak içeceklerin tüketimi ve yemeklerinde özellikle acı baharatların kullanımı başta olmak üzere baharat kullanımında, kafein alımında, alkol tüketiminde dikkat edilecek şekilde beslenmeleri planlanmalıdır. Guo ve ark. (2019) yaptıkları çalışma ile Omega-3 kullanımı ile vazomotor semptomların şiddetinde azalma meydana getirdiği kaydedilmiştir<sup>5</sup>. Doğru ve uygun diyet planlamaları sayesinde vazomotor semptomların şiddetinde gerçekleşen azalmalar dışında ileri süreçlerde meydana gelebilecek kardiyovasküler sorunlar açısından da destekleyici olabilmektedir. Örneğin posadan zengin beslenen menopoz sürecindeki kadınların kardiyovasküler hastalıklara yakalanma riskinde azalma, düşük yağ içeren diyet planlamalarının kolesterol düzeylerinin düzenlenmesinde etkili olduğu görülmüştür<sup>6</sup>.

### **Fitoöstrojenler**

Fitoöstrojen kelimesi de Yunanca bir kelime olan 'phyto' ve östrojen sözcüklerinin bir araya gelmesi ile oluşmaktadır. Fitoöstrojenik bitkilerin çiçek, tohum, yaprak, kök veya kabuk kısmı kullanılarak meydana getirilen tıbbi bitkiler tedavi amacıyla ya da tedaviye destek vermesi için kullanılmaktadır. Fitoöstrojenler bitkilerde, sebzelerde ve meyvelerde oluşan doğal yapılı östrojenik bileşikler ortaya çıkarmaktadırlar. Atardamarlar üzerinde etkili olan fitoöstrojenler doğal östrojenleri taklit ederek etkilerini gösterirler. Bitkilerden sentezlenen bu maddeler vücutta bir takım fizyolojik değişimlere neden olmaktadır. Bu nedenle eski zamanlardan beri bazı hastalıklar üzerinde iyileşme görmek amacıyla ya da zaten uygulanan bir tedavinin desteklenmesi için kullanılmaktadır. Fitoöstrojen olarak adlandırdığımız bitki kaynakları yapı itibari ile memelilerin östrojeni olan  $\beta$ -östradiole benzeyen steroid yapıda olmayan östrojenik aktiviteyi uyaran bitkisel kaynaklı bir maddedir. Bu nedenle geleneksel tıp araştırıldığında fitoöstrojen kaynağı olan bitkilerin östrojenik etkileri nedeniyle kullanıldığı görülmektedir. Menopozal semptomlar üzerine etkileri incelenen fitoöstrojenler hakkındaki bir çalışmanın sonucunda sıcak basmasında azalma görülürken geceleri meydana gelen terlemeler üzerinde pek bir etkisinin olmadığına rastlanılmıştır<sup>7</sup>.

Bitkilerde şeker moleküllerine bağlı olan fitoöstrojenler vücuda girdikten sonra bağırsaklarda hidrolizi gerçekleşmektedir. Bu hidroliz işlemi ile birlikte şeker moleküllerinden ayrılma durumu görülmektedir ve böylece bağırsaklarda bulunan bakteriler tarafından emilimleri gerçekleşir. Fitoöstrojenlerin toksisite durumlarıyla pek fazla karşılaşılmaz çünkü yarılanma süreleri kısadır. Tüm bu bilgilere rağmen aynı ilaç kullanımında olduğu gibi fitoöstrojenik bitkilerin kullanımında da oldukça dikkat etmek gerekir çünkü östrojen içeriği yüksek olan bu bitkilerin yanlış kullanımı sonucunda süt kanallarında büyüme görülebilir ve bunun sonucunda meme kanseri riskinde artış gözlemlenebilir. Fitoöstrojenik etkiye sahip bitkilerin yüksek dozda kullanımı hücre proliferasyonu, sekresyonu ve dişi gamet gelişimini baskıladığı ve bazı bilimsel çalışmalarda da tiroid hormonlarının üretiminde önemli göreve sahip tiroid peroksidaz (TPO) enziminin inhibe olmasına ve buna bağlı olarak, tiroid hastalıklarına neden olabilecekleri ileri sürülmüştür. Başka bir çalışma ile birlikte üreme sistemine düşük toksik etkisi olan fitoöstrojenlerin kullanımı postmenopozal dönem sorunlarını azaltması konusunda etkili olduğu ileri sürülmektedir. Bütün bu sonuçların eldesiyle birlikte kullanım zamanının, miktarın, etkileşime girebileceği maddelerin varlığının ve olumsuz etki gösterebileceği hastalıkların varlığı konusunda mutlaka dikkatli olunmalıdır<sup>8,9</sup>.

Östrojen içeriği olarak zengin olan ürünleri incelediğimizde karşımıza sert kabuklu yağlı tohumlar, kurutulmuş meyveler, baklagiller, tohumlar, pişirmelik bitkiler, rafine edilmemiş tahıllar, taze meyveler, sebzeler, bal, soya ürünleri ve turpgiller ortaya çıkmaktadır.

1927 yılında gerçekleşen bir incelemede ilk kez östrojenik etki üzerinden menopoz dönemindeki kadınlar için, fitoöstrojenik bitki kaynakları baz alınarak vazomotor semptomların şiddetinde azalmalar araştırılmıştır. Fitoöstrojen içeriği zengin olan bazı bitkilere bakacak olursak bunlar; Soya (*Glycine max* L.), karayılan otu (*actaea racemosa*), humulus lupulus (hop, şerbetçi otu), sarı kantaron (*hypericum perforatum* L.), meyan kökü (*Glycyrrhiza glabra* L.), vitex agnus-castus (Chasteberry, Hayıt), *Pinus Pinaster* (Sahil Çamı), *linum usitatissimum* (keten tohumu), kediotu (*valerian*), *punica granatum* (nar), adaçayı (*salvia officinalis* L.) ve kırmızı yonca (red clover, *trifolium pratense*). Fitoöstrojenler genellikle 3 kısımda incelenmektedir. Bunlar: izoflavonlar, kumestanlar ve lignanlardır. Vazomotor semptomların şiddetini azaltmak için karşımıza en çok çıkan grup izoflavonlardır<sup>10,11</sup>.

**İzoflavon Grubu:** Bu gruptaki ürünlerin kullanımı menopozal evrede vazomotor semptomların şiddetinde azaltma konusunda etkili olduğu ileri sürülmektedir. Daidzein, glisit, formononetin, biyokchanin A, genistein formları bulunan izoflavonlardan özellikle de genistein ve daidzein fitoöstrojenik etkide öne çıkmaktadır. İzoflavonların menopozal dönemde ortaya çıkan semptomları azaltmada etkisini inceleyen bazı araştırmalar mevcuttur<sup>12,13</sup>. Vazomotor semptomlar yüzeyel damarlar üzerinde vazodilatasyon ve vazokonstriksiyon hareketleri gerçekleştirilmesi ile birlikte ortaya çıkmaktadır. Damarlarda gerçekleşen bu vazodilatasyon ile birlikte dışarı gönderilen sıcaklık seviyesi artar ve vazokonstriksiyonla sıcaklık kaybı azalır. İzoflavonların bu etkisi ile birlikte vücut sıcaklığı kontrol altına alır.

**Lignan Grubu:** Menopozal dönemde ortaya çıkan semptomların şiddetini azaltmak haricinde kardiyovasküler hastalıkları, meme kanseri riski ve osteoporoz görülmesinde azalma meydana getirilmesinde yardımcı olmaktadır. Secoisolariciresinol-diglucosid ve matairesinol formları bulunmaktadır.

**Kumestan Grubu:** Fitoöstrojen kaynağı olarak diyetle en az karşımıza çıkan gruptur. Karşımıza az çıkması nedeniyle menopozal semptomlar üzerinde etkilerini inceleyen araştırmalarda az bulunmaktadır. Kumestrol dediğimiz fitoöstrojenik içerik daha çok karşımıza kırmızı yoncada çıkmaktadır. Kırmızı yonca haricinde lima fasülyesi ve ay çekirdeğinde de az miktarda da olsa bulunmaktadır. Bu yazı fitoöstrojenik bitkilerden özellikle kırmızı yoncayı ele almaktadır<sup>10,11</sup>.

### **Kızıl/Kırmızı Yonca (Red Clover)**

Antianjiyojenik, östrojenik etkilere, antikanser özelliklere sahip, antioksidatif ve anti-trombosit aktivite gösteren kırmızı yonca (*Trifolium pratense* L.) geleneksel tıp uygulamalarında bitkisinin tümü veya çiçekleri; sinir ve üreme sistemi bozuklukları, boğaz ağrısı tedavisi, balgam söktürücü, antiseptik, analjezik, ateş düşürücü, pnömoni, müshil menenjit, dermatit, akciğer hastalıkları, kalp hastalıkları, polikistik over sendromu, antidiyabetik, bronşit, yanık tedavisi, öksürüğü iyileştirmek için kullanılan geleneksel bir bitkidir. Kırmızı yonca (*Trifolium pratense* L.) çiçeklerinin tentürü, gut ve zehirlenmelerin tedavisinde yararlıdır. Su-alkol tentürü akciğer tüberkülozu, jinekolojik rahatsızlıklar ve fitik tedavisinde tavsiye edilmektedir. Menopoz şikayetleri; antikanser tedavisi ve kardiyovasküler hastalıkların önlenmesinde potansiyel yararları bulunduğu dair pek çok bilimsel çalışma mevcuttur<sup>14,15</sup>.

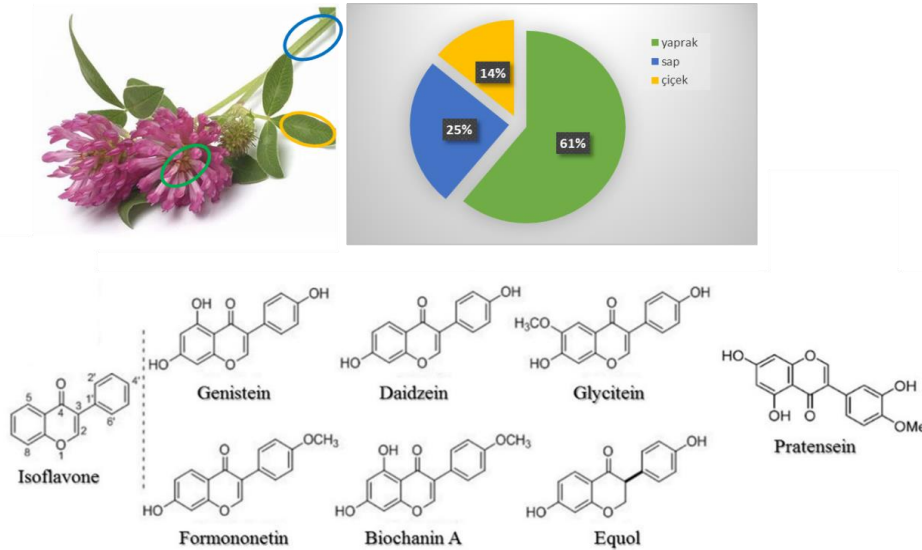
*T. pratense*, (Şekil 1) ılıman ve subtropikal bölgelerde yaşayan *Trifolium* türlerinin en tanınmış üyesi olarak kabul edilir. Doğu Afrika'nın dağlık bölgeleri ve Akdeniz havzası ve Batı Kuzey Amerika'da daha yaygındır<sup>14</sup>. *T. Pratense* L. Avrupa'da üçüncü veya dördüncü yüzyıldan beri yetiştirilmektedir. Zamanla hızlı büyümesi ve toprağı iyileştirici özelliğinden dolayı önemli bir bitki haline gelmiştir.

Kırmızı yoncanın temel etkinliği östrojenik özelliği olarak kabul edilir. Tarihsel geçmişine bakacak olursak ilk çalışmaların 19. yüzyılda başladığı görülmektedir. 1940'larda *Trifolium subterraneum* içeren meralarda otlayan koyunlarda kısırılığın gözlemlenmesi ile "yonca hastalığının" tanınmasını ortaya çıkarmıştır. Bu durum farklı yonca türlerine yönelik bilimsel ilgiyi derinleştirmiş, temel olarak hayvanlardaki sonrasında ise insanlardaki östrojenik etkilerine dikkat çekilmiştir<sup>16</sup>. Şu anda kırmızı yoncadan elde edilen ekstraktlar, geleneksel hormon replasman tedavisine alternatif olarak diyet takviyeleri olarak tavsiye edilmektedir<sup>15</sup>.

### Şekil 1. Kırmızı/Kızıl Yonca (*Trifolium Pratense*)



Şekil 2. *T. pratense*'nin (kırmızı yonca) farklı kısımlarında (yaprak, çiçek ve sap) doğal olarak bulunan fitoöstrojen-izoflavonların oranları ve kimyasal yapıları<sup>17</sup>.





Bu bitkinin özellikle izoflavonlarını (Şekil 3) içeren bitkisel takviyelerin ağız yoluyla alınmasının, sıcak basması şikayetlerinin sıklığını ve şiddetini azaltmada etkili olduğu söylenmektedir. Yapılan başka bir çalışmada derleme ve meta-analizlerde de kıvıl yonca ekstratının kullanımı yine sıcak basması üzerinde olumlu sonuçlar vermiştir. Yapılan çalışmalar sonucu ortaya çıkan kanıtlar göz önüne alındığında kıvıl yonca kullanımı menopozal dönemde ortaya çıkan semptomların şiddetini azaltmakta etkinliğini göstermektedir. Kıvıl yonca içerdiği izoflavonlar ve kumestanlar olan daidzein, genistein nedeniyle menopozal semptomlar üzerinde etkili olduğu savunulmaktadır. Ghazanfarpour ve ark.'nın (2016) 11 randomize kontrollü çalışmayı ele aldıkları derlemede; menopoz dönemi ve menopoz sonrası kadınlarda menopozla bağılı gelişen semptomların etkilerini düşürmek amacı ile kıvıl yoncanın etkinliğini araştırmışlardır. Kıvıl yonca takviyesi verilen kadın gruplarında ortalama olarak sıcak basması sıklığının, kontrol grupları ile karşılaştırıldığında daha düşük seviyelerde olduğu görülmüştür. Sıcak basması sıklığı ortalamalarındaki farkın 1,99 olduğu tespit edilmiştir. Ghazanfarpour ve ark.'nın 10 randomize kontrollü çalışmayı içeren diğeri bir derleme ve meta-analiz araştırmasında, 80mg kıvıl yonca kullanılan gruplarda vajinal kuruluğun azalması yönünde olumlu ilerleme görülmüştür<sup>18</sup>. Lambert ve ark.'nın (2017) yaptıkları çalışmada, kıvıl yonca bitkisinin menopozal dönemde ortaya çıkan semptomlar üzerinde etkisine bakılmıştır. Çalışmaya 40-65 yaş arası, sıcak basması sorunu olan ve FSH düzeyi 35 IU/L değerinden büyük olan 62 menopoz dönemi içerisinde olan kadın alınmıştır. Rastgele ayrılan iki grup ile birlikte bu kadınlara 12 hafta süresince bir gruba günde iki defa olmak üzere, 34 mg/gün kıvıl yonca ekstraktı içeren takviyeler verilmiştir. Diğeri grup ise plasebo açısından incelenmiştir. Günlük olarak takip edilip sıcak basması şikayetleri kayıt altına alınan her iki gruptaki kadınların çalışma sonucunda görülmüştür ki kıvıl yonca ekstraktı alan grup kadınların vazomotor semptomlara yönelik şikayetlerinde azalma görülmesi plasebo grubuna göre çok daha etkili olduğu ortaya konmuştur<sup>19</sup>.

### **Sonuç ve Öneriler**

Menopoz dönemdeki kadınların tamamlayıcı ve alternatif yöntemlere olan ilgisinin gün geçtikçe arttığı görülmektedir. Ancak, bu yöntemler hakkında doğru bilgilere ulaşamadıkları takdirde bilinçsiz kullanımlar ve bununla birlikte olumsuz durumlar meydana gelebilmektedir. Kadınların hayatlarının görece uzun bir parçasını kaplayan menopoz dönemini olabildiğince sağlıklı geçirmeleri demek iyi bir yaşam kalitesi seviyesi

demektir. Menopoz dönemi içerisinde kullanılan hormon replasman tedavisi, olumsuz semptomların şiddetinin kontrol altına alınması için sıklıkla kullanılan bir yöntemdir. Ve fakat kullanım sırasında ortaya çıkan yan etkiler kadınları genellikle tamamlayıcı ve alternatif tedavilere yöneltmektedir. Fitoterapötik yöntemlerin kullanımı konusunda klinik veriler sınırlıdır. Bu nedenle ilaç kullanımında gösterilen dikkat ve hassasiyetin, tamamlayıcı ve alternatif tedavilerin uygulanmasında da gösterilmelidir. Menopozun başlangıç evresinden itibaren kontrollü bir şekilde fitoöstrojenik bitkilerin tüketimi önerilebilir. Lakin unutulmamalıdır ki bitkilerin her hangi bir zararı ya da yan etkisi olmadığı düşünülerek kullanılması istenmeyen durumlarla karşılaşılmasına sebep olabilmektedir. Sonuç olarak, vücuda alınan fitoöstrojenlerin miktarı, türü, menopozun hangi evresinde alındığı ve tüketim süresine çok dikkat edilmelidir. Elde edilebilecek daha net bilgiler için daha fazla araştırmaya gerek duyulmaktadır.

## KAYNAKLAR

1. Erkin Ö, Ardahan M, Kert A. Menopoz döneminin kadınların yaşam kalitesine etkisi. *Gümüşhane Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2014;3(4):1095-1113.
2. Yetişmiş Y, Hadımlı A, Saydam B. Menopozda semptom yönetimi ve tamamlayıcı tıp. *Muş Alparslan Üniversitesi Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2023;3(2):41-53.
3. Kaba F, Demirel B. Menopoz semptomlarında tamamlayıcı ve alternatif tedaviler. *Ebelik ve Sağlık Bilimleri Dergisi*. 2020;3(2):134-142.
4. Kilci Ş, Ertem G. Menopozda semptom yönetiminde kullanılan kanıta dayalı uygulamalar. *Sakarya Üniversitesi Holistik Sağlık Dergisi*. 2019;2(3):36-54.
5. Sarri G, Pedder H, Dias S, Guo Y, Lumsden M. Vasomotor symptoms resulting from natural menopause: a systematic review and network meta-analysis of treatment effects from the national institute for health and care excellence guideline on menopause. *BJOG: An International Journal of Obstetrics & Gynaecology*. 2017;124(10):1514-1523.
6. Çakır Ö, Balkaya N, Dönmez S. Menopoz döneminde vazomotor semptomlarda fitoöstrojen kullanımı. *Ordu Üniversitesi Hemşirelik Çalışmaları Dergisi*. 2022;5(3):476-484.
7. Özcan H, Oskay Ü. Menopoz döneminde semptom yönetiminde kanıta dayalı uygulamalar. *Göztepe Tıp Dergisi*. 2013;157-163.

8. Demirel Ö, Öz T, Gürkan Ö. Menopoz semptomlarının yönetiminde fitoterapi: kanıt temelli uygulamalar ne söylüyor? *Bütünleyici ve Anadolu Tıbbi Dergisi*. 2022;3(3):64-78.
9. Şen E, Sevil Ü. Menopoz semptomlarında tamamlayıcı tedaviler. *Florence Nightingale Journal of Nursing*. 2014;16(62):136-142.
10. Kurt G, Arslan H. Kadınların menopoz döneminde yaşadıkları sağlık sorunları ve baş etme yöntemleri. *Çukurova Medical Journal*. 2020;45(3):910-912.
11. Büyüktuncer Z, Başaran A. Fitoöstrojenler ve sağlıklı yaşamdaki önemleri. *Hacettepe University Journal of The Faculty of Pharmacy*. 2005;25(2):79-94.
12. Efsun Ş, Ögenler O. İnsan sağlığında fitoöstrojenlerin önemi. *Lokman Hekim Dergisi*. 2018;8(3):185-190.
13. Cederroth C, Zimmermann C, Nef S. Phytoestrogens and their impact on reproductive health. *Molecular and Cellular Endocrinology*. 2012;355:192-200.
14. Kolodziejczyk-Czepas J. Trifolium species-derived substances and extracts: biological activity and prospects for medicinal applications. *Journal of Ethnopharmacology*. 2012;143:14-23.
15. Kolodziejczyk-Czepas J. Trifolium species: the latest findings on chemical profile, ethnomedicinal use, and pharmacological properties. *Journal of Pharmacy and Pharmacology*. 2016;68:845-861.
16. Ososki AL, Kennelly EJ. Phytoestrogens: A review of the present state of research. *Phytotherapy Research*. 2003;17:845-869.
17. Ahmed S, Amina E, Tallah H. Molecular mechanisms underlying the potential neuroprotective effects of trifolium pratense and its phytoestrogen-isoflavones in neurodegenerative disorders. *Phytotherapy Research*. 2023;37:2693-2737.
18. Ghazanfarpour M, Sadeghi R, Roudsari R, Khorsand I, Khadivzadeh T, Muoio B. Red clover for treatment of hot flashes and menopausal symptoms: a systematic review and meta-analysis. *Journal of Obstetrics and Gynaecology*. 2016;36:301-311.
19. Lambert M, Thorup A, Hansen E, Jeppesen P. Combined red clover isoflavones and probiotics potently reduce menopausal vasomotor symptoms. *PLOS One*. 2017;12:0176590.