
SERİ

B

CİLT

55

SAYI

1

2005

İSTANBUL ÜNİVERSİTESİ

ORMAN FAKÜLTESİ

DERGİSİ



BİTKİLER VE SAĞLIK

Prof. Dr. A. Yılmaz BOZKURT¹⁾

Kısa Özet

Bu makalede; sağlık açısından önemli bitkilerden ikisi üzerinde durulmuştur. Son zamanlarda Saw palmetto (*Sarenoa repens*) meyve ekstresi ile Mabet ağacı (*Ginkgo biloba*) yaprak ekstresi, ABD ve bazı Avrupa ülkelerinde eczacılık ve tıp alanlarında önem kazanmış bulunmaktadır. Saw palmetto ekstresi iyi huylu prostat büyümesinde ve genç yaşta saç dökülmesi sorunu olanlar için faydalı olmaktadır. Mabet ağacı ekstresi ise, yaş ilerledikçe ortaya çıkan fiziksel ve mental bozukluklarda geniş çapta kullanım yeri bulmaktadır.

Anahtar Kelimeler: Saw palmetto, *Ginkgo biloba*, Sağlık

HERBS AND HEALTH

Abstract

In this paper, two of the herbs have been discussed from the stand point of health. Recently Saw palmetto (*Sarenoa repens*) berries extract and *Ginkgo biloba* leaf extracts are used for pharmacological and medical purposes in USA and some European countries. Saw palmetto extract is beneficial in Bening Prostatic Hiperplasia (BPH) and for young people with hair loss problems. *Ginkgo biloba* leaf extracts have been widely used in clinical conditions associated with age-related physical and mental deteriorations.

Keywords: Saw palmetto, *Ginkgo biloba*, Health

1. GİRİŞ

Sağlığımızın korunmasında bitkiler binlerce yıldan beri kullanılmaktadır. Son 20-30 yıldır ise daha büyük önem kazanmışlardır. Özellikle Amerika Birleşik Devletleri, İngiltere, Almanya ve Fransa'da tamamlayıcı tıp uygulamaları ile ilgili olarak bitkisel ilaç üretmek amacıyla büyük endüstriler kurulmuştur. Çünkü bitkisel kaynaklı ilaçların yan etkileri daha azdır. Ancak bu ilaçlar, ülkemizde çok kullanış yeri bulunan ve aktarlarda satılanlar ile karıştırılmamalıdır. Tamamlayıcı tıp uygulamalarında kullanılan ilaçların çok sayıda bilimsel inceleme sonucu ortaya çıkarıldıkları bir gerçektir.

¹⁾ İ.Ü. Orman Fakültesi Emekli Öğretim Üyesi

Yayın Komisyonuna Sunulduğu Tarih: 03.06.2004

Tamamlayıcı tıp uygulamalarında kullanılan bitkiler, binlerce yıldan beri sağlığımızı korumakta kullandığımız en önemli organik maddelerdir. Bitkilerin yaprak, çiçek, meyve, tohum, kabuk ve köklerinden elde olunan çeşitli ekstraktif maddeler sağlığımız açısından çok büyük önem taşımaktadırlar. Bu maddeler bitkilerde uçucu yağlar, reçine, mumlar, tanenler, lignanlar, glukozinolatlar, karotinoidler, isoflavonoidler, fenolik asitler olmak üzere çok değişik organik bileşikler halinde bulunmaktadır. Örneğin; çayımızın en önemli ağrı kesici, ateş düşürücü, kan sulandırıcı ilacı aspirin, söğüt ağacı yaprağında bulunan bir madde olan asetil salisilik asitten ibarettir. Günümüzde salisilik asidin sodyum tuzu sentetik olarak üretilmekte ve 100 yıldan beri aspirin adı ile sağlığımızın en önemli ilacı olarak kullanılmaktadır.

Son yıllarda çeşitli yabancı ülkelerde bazı bitkilerden elde olunan ekstraktif maddeler sağlık alanında önemli adımların atılmasına yardımcı olmaktadır. Örneğin Amerikan Gıda ve İlaç Örgütü (FDA) tarafından zararlı etkisi bulunmadığı belirtilen bitkisel kaynaklı bazı ekstraktif maddeler alternatif tıp alanında, hem ülkemizde hem de gelişmiş ülkelerde kullanım yeri bulmaktadır. Bu ekstreler bir taraftan antioksidan özellikleri ile kanserden koruyabildikleri gibi, diğer taraftan da bazı önemli hastalıklarda yararlı olduklarından çok büyük önem kazanmışlardır. Bu hastalıklar; soğuk algınlığı, grip, depresyon, bunama, zihinsel zayıflık, bağışıklık sistemi bozukluğu, alerji, spazm, sinirlilik, kalp ve dolaşım bozuklukları ve varis gibi sorunlardır. Bu bitkilerden bir tanesi son zamanlarda iyi huylu prostat büyümesini durduran ve saç dökülmesini engelleyen "Saw palmetto", diğeri ise alzheimer ve bunama gibi sorunlarda kullanılan "*Ginkgo biloba*" dır.

2. SAW PALMETTO (TESTERE DIŞLI PALMIYE)

Saw palmetto *Arecaceae* familyasından *Serenoa repens* bilimsel adında küçük bir palmiye bitkisi olup, ABD'de Güney Carolina'dan Louisiana'ya kadar uzanan bölgede yetişmektedir. Gövdesi toprak altındadır veya toprak seviyesini aşmamaktadır. Boyu 2-3 m olan palmiye yaprakları ise 60-90 cm kadar genişlikte, yeşil renkte ve demetler halindedir. Yaprak sapları 60 cm uzunluktadır ve keskin testere dişlidir. Meyveleri yuvarlak, zeytine benzer, olgunlaştığında koyu kırmızımsı kahverengindedir ve 2,5 cm uzunlukta, 1,5 cm ye kadar çaptadır. Özellikle Florida'da bahçelerde ve parklarda çok rastlanan bitkilerden biridir. Güneşi sevmekte ve kurak toprakları tercih etmektedir.

Saw palmetto meyvelerinde doğal olarak spesifik 5-alfa-Redüktaz enzim inhibitörü bulunmaktadır. Ayrıca, meyvelerinde % 1,5 oranında yağ vardır. Bu yağın içerisinde doymuş ve doymamış yağ asitleri ile sterol mevcuttur. Bu meyvelerdeki yağ saflaştırıldığında yağda çözünen bir ekstre elde olunmakta ve terkinde de % 85-95 oranında yağ asitleri ile sterol bulunduğu bildirilmektedir. Meyve ekstresi liposterolik bir maddedir ve anti androjen olup aynı zamanda da ödemi önleyici özelliğindedir. Bu madde son yıllarda prostatın iyi huylu büyümesinin önlenmesinde geniş çapta kullanım yeri bulmuştur.

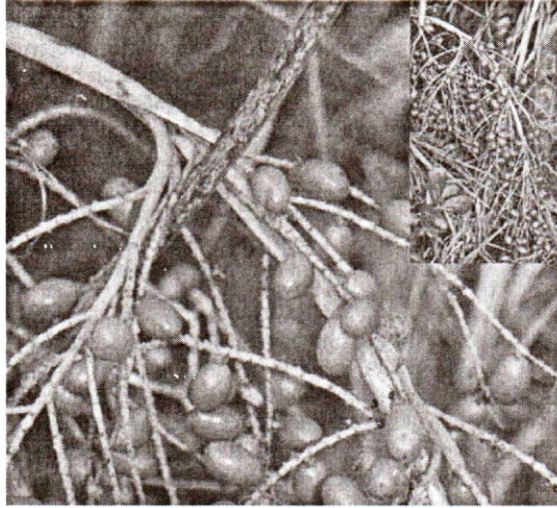
Ekstre'nin fizyolojik etkisi olarak gün içerisinde fazla miktarda idrar atılmasının sağlanması ve geceleyin boş idrar torbasının hastalarda rahat bir uyku temin etmesi şeklinde ortaya çıkmaktadır. Fazla miktarda idrar atılması, sadece sık idrara çıkma şeklinde değil, fakat aynı zamanda da çok miktarda idrar yapma biçimindedir. Yani idrar yaparken saniyedeki idrar akış miktarı artmaktadır. Bilindiği üzere prostat büyümesi olan hastalar, geceleri sık idrara çıkmak mecburiyetinde kalmakta ve yeteri kadar uyku uyuyamamaktadırlar. Bu durum ertesi günkü yaşamı da olumsuz kılmaktadır. Ayrıca prostat büyümesi olduğundan her defasında yeterli idrar dışarı atılamamakta ve kanda üre yükselerek böbrek hastalıkları ortaya çıkmaktadır. Sonunda da prostat ameliyatı söz konusu olabilmektedir.

Prostat büyümesinin sebebi erkeklik hormonu testosteronun burada toplanmasıdır. Bilindiği üzere erkeklik seks hormonu testosterondur ve üremeden sorumlu olup spermleri oluşturmaktadır. Fizyolojik olarak prostatta toplanan testosteron çok daha etkili bir hormon olan dihidrotestosterona dönüşmekte ve prostat içindeki hücrelerin çoğalmasına ve dolayısıyla büyümeye neden olmaktadır. Saw palmetto ekstresi bir 5-alfa-Redüktaz enzimi inhibitörü olarak testosteronun dihidrotestosterona dönüşümünü engellemektedir. Böylece Saw Palmetto ekstresi bir yandan prostat büyümesini engellerken, diğer yandan da saç dökülmesini önlemektedir. Çünkü gençlik çağındaki testosteron, dihidrotestosterona dönüşmekte ve miktarı fazla olduğunda saç köklerindeki kan akımını tıkayarak saçların uzamasını durdurmakta ve dökülmelerine neden olabilmektedir. Ayrıca kadınlarda seks hormonlarının artmasına da mani olabilmektedir.

Günümüzde bu ekstre ilaç haline getirilmiş olup her gün 160 mg dan iki adet alınması halinde görevini yapmaktadır. Bu ilaç alındığında gündüzün idrar atımı 5 defa daha fazla olmakta ve geceleri idrara çıkma sıklığı çok azalmaktadır. Ancak ilacın etkisinin 4-6 hafta sonra ortaya çıktığı belirtilmektedir. Sonuç olarak denilebilir ki; Saw palmetto ekstresi, hem gençlerimizde hormonal saç dökülmesinin önlenmesinde, hem de yaşlılarımızda prostat büyümelerinde kullanılabilecek yararlı ve zararsız bitkisel bir maddedir. Bununla beraber bu ekstreinin kanda kanser kontrolü için kullanılan PSA üzerinde herhangi bir olumlu etkisi bulunmadığı da bildirilmektedir. İlaç kullanılmadan önce prostat kontrolü yaptırılarak kanser bulunup bulunmadığı tespit ettirilmeli, ancak ondan sonra kullanılmaya başlanılmalıdır (Şekil 1 ve 2).



Şekil 1: Saw palmetto bitkisi.



Şekil 2: Saw palmetto'nun sonbaharda olgunlaşmış meyveleri.

3. MABET AĞACI (*GINKGO BİLOBA*)

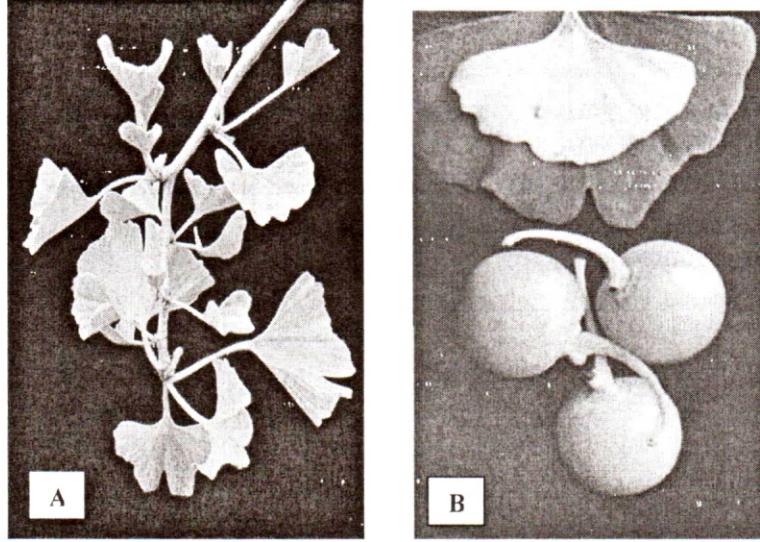
Mabet ağacı, Kuzey Çin ve Japonya'da doğal olarak yetişmekte, ılıman bölgelerde park ve bahçelerde süs bitkisi olarak da yetiştirilmektedir. Bu ağaç 30 m boy ve 100-120 cm çap yapabilmektedir. Kışın yapraklarını döken bir gymnospermae'dir. Ancak, gymnospermae'lerden ayrılan özelliği; yapraklarının geniş, pervane şeklinde ve ortadan iki loplu halde bulunmasıdır. Yapraklar 5-10 cm uzunluktadır. Meyveleri fildişi renginde olup içinde tohum bulunmaktadır. Bademe benzeyen tohum, üretilen ülkelerin pazarlarında çerez (*Ginkgo biloba* fıstığı) olarak satılmaktadır. Ginkgoaceae familyasının tek cinsi ve tek türü olan ve bilimsel adı *Ginkgo biloba* olarak bilinen bir ağaç türüdür.

Günümüzde bu ağaç yapraklarından elde olunan *Ginkgo biloba* ekstresi, önemli bir ilaç olarak üretilmekte ve değerlendirilmektedir. 1505 yılında Çin'de bu ağacın yaprakları ishale karşı kullanılmaya başlanmıştır. Modern Çin tıbbında da kolesterolü düşürücü olduğu ve göğüs ağrısı yani angina pectoriste, bazı klinik yararları bulunduğu konusunda bilgiler vardır. Ancak, Çin'de halen geleneksel olarak yapraklardan ziyade tohumlarının önemli olduğu, balgam söktürdüğü, astımda görülen hırıltılı nefes alma ve öksürük için tavsiye edildiği bildirilmektedir.

Ginkgo ağacı yapraklarından elde olunan ekstre halen, batı ülkelerinde Çin'den daha yaygın bir kullanım alanı bulmaktadır. Son yıllar içerisinde kimyasal ve farmakolojik alanlarda yüzlerce araştırma yapılmıştır. Yapraklardan elde olunan bu ekstre içerisinde % 24 oranında flavonoidler, % 6 kadar da terpenler yani uçucu yağlar bulunmaktadır. Flavonoidler: quercetin ($C_{15}H_{10}O_7$), kaempferol ($C_{15}H_{10}O_6$) ve isorhamnetin ($C_{15}H_{12}O_6$) den, terpenler ise A, B, C ginkgolide'ler ile bilobalide ($C_{15}H_{18}O_8$) den oluşmaktadır.

Ginkgo yaprağı ekstresinin en önemli özelliği, beyin damarlarındaki tıkanıklıkları gidererek hafıza kaybının önlenmesinin sağlanmasıdır. Diğer etkileri bakımından da, beyin kanlanmasına yardım ettiği ve antioksidan bir özelliğe sahip olduğu merkezinde bilgileri bulunmaktadır. Böylece beyin damarlarının genişlemesini sağlamakta ve periferik kan akış hızını artırmaktadır. Bu ekstreler ülkemizde de yaşla ilgili olarak ortaya çıkan fiziksel ve mental

bozukluklarda hem modern tıp ilaçlarında, hem de bitkisel alternatif tıp ilaçlarında geniş kullanım alanı bulmaktadır. Bunama, baş dönmesi, kulak çınlaması, depresyon, kısa süreli hafıza kayıpları, ara sıra topallama gibi beyin rahatsızlıklarında kullanılmaktadır. Özellikle alzheimer hastalığı ve yaşlanma ile ilgili unutkanlıklarda çok önem kazanmaktadır.



Şekil 3: *Ginkgo biloba* (A) yaprakları, (B) yaprak ve fıstığı.

Ginkgo yaprağı ekstresinin 3-6 ay süre ile günde 40-120 mg olarak alınması halinde faydalı sonuçlara ulaşabileceği verilen bilgiler arasındadır. Bu ilacın, başlangıç safhasındaki Alzheimer hastalığını durdurduğu ve kötüleşmeyi önlediği belirtilmektedir. Ayrıca kalp ve damar hastalıklarında, kanın pıhtılaşma seviyesini düşürmede, kan viskozitesini azaltmada ve beyin damarlarının yetersizliğinin önlenmesinde yararlı bulunmaktadır. Özellikle hafıza kaybı, konsantrasyon eksikliği, dikkatsizlik, depresyon halleri, işitme kaybı, felç, nöropsikolojik sorunlar, baş dönmesi, denge bozukluğu ve yükseklik korkusu ile kulak çınlamasında da faydalıdır. Başkaca alerjik hastalıklar ile düz kasların gevşetilmesinde ve migrende de olumlu sonuçlar söz konusudur. Göz içi kan sirkülasyonunu artırdığı, retinaya daha fazla oksijen ulaşmasını sağladığı, göz tansiyonu yani glokomun ilerlemesini yavaşlattığı bildirilmektedir (Şekil 3).

KAYNAKLAR

BALCH, P.A.; BALCH, J.F., 2000: Prescription for Nutritional Healing, Avery, Penguin Putsan INC., NewYork.

GNC, 2004: GNC İlaç Rehberi. <http://www.gnc.com.tr>

LE BARS, P.L., 2002: Influence of Severity of Cognitive Impairment on the Effect of the *Ginkgo biloba* Extract in Alzheimer's Disease, Neuropsychobiology, June, USA.

MEN'S HEALTH, 2004: 30 Gesunde Geschenke, Januar, pp 80-83, Hamburg.

OKAN, B.S., 1998: The Efficacy of *Ginkgo biloba* on Cognitive Function in Alzheimer's Disease, Arch Neurol., November.

SAW PALMETTO HARVESTING CO., Ground Saw Palmetto Berry Powder, Florida.

SERENOA REPENS 2003: Floridata, Marketplace, 10 December, Florida.
<http://www.serenoarepens.com>

SOLGAR İlaç Rehberi. <http://www.solgar.com.tr>