

# Panax ginseng kök ekstresi (Ginseng)

- Çin, Japonya ve Kore'de doğal olarak yetişmekte olan kökü şekil olarak insana benzeyen çok yıllık otsu bir bitkidir.
- Kimyasal içeriğinde dammaran yapısında triterpen saponozitler bulunur.
- Dammaran yapısındakiler protopanaksadiol veya panaksatriol türevleridir.
- Oleanolik asit yapısında olanlara da rastlanmaktadır.
- Monoterpen yapıda  $\alpha$  ve  $\beta$ -pinen; seskiterpenler, steroller, polisakkaritler, nişasta, vitaminler, yağlar ve mineraller taşır.



# Panax ginseng kök ekstresi (Ginseng)

- Etki ve kullanılışı

- Yorgunluk, bitkinlik, konsantrasyon kaybı, antistres
- Diyabet hastalarında kan şekerinin düzenlenmesinde
- Erektile disfonksiyonlu olgularda ereksiyon kapasitesini artırmada
- İyileşme dönemlerinde mental ve fiziksel kapasiteyi artırmada

- Yan etkileri ve Uyarılar

- Ciddi bir yan etkisi bulunmamaktadır.
- Yüksek dozda ve uzun süre kullanıldığında hipertansiyon, sinirlilik, irritabilite, diyare, cilt döküntüleri ve uykusuzlukla kendini gösteren “ginseng suistimal sendromu” klinik tablosu görülür.
- Pre ve post menopozal kadınlarda vajinal kanama görülebilir.



# **Panax ginseng kök ekstresi (Ginseng)**

- **Diyabet hastaları doktor kontrolünde kullanmalıdır.**
- **Trombosit agregasyonunu geri dönüşümsüz olarak inhibe ettiği için majör cerrahi girişimlerden en az 7 gün önce kullanıma ara verilmelidir.**
- **Yüksek miktarda kafeinle birlikte kullanımı, hipertansiyona yol açabilir.**



# Panax ginseng kök ekstresi (Ginseng)

- Dozu

- Panax ginseng kök ekstresi içindeki ginsenozitlere göre standardize edilmiş preparatlar ile yapılmış yeteri kadar araştırma yoktur.
- Günlük **0,5-2 g** kök tozuna eşdeğer ekstreler önerilmektedir.
- Mental ve fiziksel kapasitenin artırılması, adaptojenik antistres etki ve diyabetik hastalarda kan şekerinin düzenlenmesi amacıyla **% 4-7'lik** konsantrasyonlarda total ginsenozit içeren Panax ginseng ekstreleri 200 mg/gün dozda önerilir.
- Erektile disfonksiyon için bölünmüş 3 doz halinde **günlük 900-1800 mg** kök toz ekstresi önerilir.

- Aşırı doz

- 15g'a kadar çıkılan dozlarda hipertansiyon, sinirlilik, irritabilite, diyare, cilt döküntüleri ve uykusuzluk görülebilir.



# **Cimicifuga racemosa (=Actaea racemosa) rizomları (Black Cohosh Rhizome)**



- **Kuzey Amerika kıtasının doğusunda doğal olarak yetişir. Otsu, rizomlu, çok yıllık bir bitkidir.**
- **Sikloartan tipi triterpen glikozitler**
- **Aromatik asitler (ferulik asit, izoferulik asit, açil kafeik asit, fukiik asit)**
- **Flavonoitler (biokanin A ve kemferol)**

# **Cimicifuga racemosa (=Actaea racemosa) rizomları (Black Cohosh Rhizome)**



- **Östrojenik etkisinden dolayı menopoz şikayetlerinde, PMS'de etkilidir.**
- **Komisyon E, drogla yapılan tedavinin 6 aydan daha uzun olmasının uygun olmadığını belirtmiştir.**
- **Hamilelikte kullanılmamalıdır.**
- **Östrojen preparatları ve oral kontraseptiflerle birlikte alınmamalıdır.**

# **Cimicifuga racemosa (=Actaea racemosa) rizomları (Black Cohosh Rhizome)**



- **Günlük 40-140 mg droğa karşılık gelen % 40-60 (h/h) etanollü ekstreleri kullanılmaktadır.**
- **5 g kuru drog veya 12 g sıvı ekstre ile baş ağrısı, titreme, kasılma, nabız yavaşlaması, nadiren kusma görülür.**

# Hypericum perforatum çiçekli topraküstü kısımları (St. John's Wort)

- Anadolu, Avrupa, Kuzey Afrika, Batı Asya ve Amerika'da doğal olarak yetişir.
- **Bitkinin topraküstü kısımlarında %0,05-0,3 naftodiantron türevleri (hiperisin, psödohiperisin, izohiperisin)**
- %2-5 flavonoidler (hiperozit, rutin, kersitrin, izokersitrin, kersetin, kemferol)
- **Biflavonoid**
- Floroglusinoller (hiperforin)
- **Uçucu yağ (n-alkanlar, monoterpenler)**
- Kateşik ve kondanse tanenler (kateşin, epikateşin, lökosiyanidin)
- **Fenolik asitler (kafeik asit, klorojenik asit, ferulik asit)**
- Steroller
- **Ksantonlar**
- Fenilpropanoitler
- **A ve C vitamini**



# Hypericum perforatum çiçekli topraküstü kısımları (St. John's Wort)

- Hiperisinden dolayı antidepressan
- **Biflavonoitleri ve hiperforinden dolayı sedatif, antienflamatuvar, antiülserojenik ve analjezik**
- Flavonoit ve tanenlerinden dolayı diüretik ve astrenjan

**Dahilen orta şiddette depresyon, anksiyete, özellikle menopozda endişe ve sıkıntı giderici olarak kullanılır.**

**Haricen bitkisel yağlar içinde hazırlanmış ekstreleri özellikle yara, yanık ve hafif kesiklerin tedavisinde kullanılır.**

**Viral enfeksiyonlarda topikal olarak kullanılır.**

# Hypericum perforatum çiçekli topraküstü kısımları (St. John's Wort)

## ➤ Yan etkileri ve Uyarılar

- **Yüksek doz hiperisin kullanımında fotosensibilite riski olabilir. Bu yüzden güneş ışığına maruz kalınmamalıdır. Ayrıca saç dökülmesi yapabilir.**
- **Şiddetli depresyon durumlarında kullanılmamalıdır.**
- **2 aydan fazla kullanılması uygun değildir.**
- **Terapötik dozdan daha yüksek dozlar ciddi fototoksik reaksiyonlara neden olabilir.**

# Hypericum perforatum çiçekli topraküstü kısımları (St. John's Wort)

## ➤ Veriliş yolları ve dozu

- Kurutulmuş ham drog dekoksiyon halinde; toz edilmiş drog veya ekstre kapsül, tablet, tentür veya damla şeklinde kullanılmaktadır.
- **Topikal olarak yağ, infüzyon, kompresör, jel veya merhem şeklinde uygulanır.**
- İnfüzyonu: 150 ml suya 2 g
- **Sıvı ekstresi: 1:1 (g/ml): 2 ml**
- Tentürü: 1:5 (g/ml): 10 ml kullanılır.
- **6-12 yaş arasındaki çocuklarda hekim tavsiyesiyle yarım doz kullanılabilir.**