

# SARIMSAK (GARLIC)

*Allium sativum* (Liliaceae) Tarihin ilk çağlarından beri kullanılan sarımsak üzerinde en çok araştırma yapılan tıbbi bitkilerden birisidir. Sanskrit kayıtları yaklaşık olarak 5000 yıl önce tedavi edici olarak kullanıldığını göstermektedir. Çin tıbbında ise en az 3000 yıldır kullanıldığı bilinmektedir. Mısırlılar, Babilliler, Romalılar ve Yunanlılar da sarımsağı iyileştirici olarak kullanmışlardır.

Etli kısmı kurutulup toz edildikten sonra tablet haline getirilen formu en çok satılan ticari formudur. Yapısında yüksek konsantrasyonda kükürt içeren bileşikler bulunur. Başta allisin olmak üzere tiyosülfonatlar ve diğer kükürtlü bileşikler sarımsaktaki aktif maddelerdir.

33 çeşit kükürt bileşiği, 17 çeşit aminoasit (bunlara vücut tarafından doğrudan sentezlenmeyip, gıdalarla alınması gereken aminoasitlerin tümü dahildir), çeşitli enzimler (alliinaz, peroksidaz, mirosinaz), proteinler, lipitler, fosfor, potasyum ve çinko başta olmak üzere 23'ten fazla bileşeni vardır.

Aynı zamanda düşük konsantrasyonda selenyum, vitamin A ve C, kalsiyum, magnezyum, sodyum, demir, mangan ve B kompleks vitaminleri de içermektedir. Sarımsağa özgü kokuyu veren allisin, sarımsağın ezilmesi veya çiğnenmesi sonucu hücre membranına lokalize olmuş aliinaz enziminin kükürtlü bir amino asit olan aliin ile temas etmesi sonucu oluşur

Mide asidi alliinaz enzimini inhibe ettiği için alliin ve allinaz içeren kurutulmuş sarımsak preparatlarının etkili olabilmesi için preparatlar enterik kaplanmalıdır. Allinaz enzimi ısı ile de deaktive olduğu için pişirilmiş sarımsak tıbbi olarak daha az etkilidir. Ayrıca allisin yağlı formülasyonlarda stabil olmadığı için formülasyonun özellikleri etken madde miktarını etkileyebilir.

1858'de Pasteur sarımsağın antibakteriyel aktivitesine işaret etmiştir. I. ve II. Dünya Savaşları sırasında kangreni önlemek için antiseptik olarak kullanılmıştır. Dünya genelinde hipertansiyon, enfeksiyon, yılan ısırıkları dahil pek çok hastalığın tedavisinde ve bazı kültürlerde kötü ruhları kovmak için kullanılmıştır.

Günümüzde kardiyovasküler komplikasyonları ve kolesterol düzeyini azaltmak için olduğu kadar antineoplastik ve antimikrobiyal özelliklerinden dolayı da kullanılmaktadır. Epidemiyolojik bulgular fazla miktarda sarımsak, soğan ve pırasa gibi diğer allium türü sebzeleri tüketenlerde mide ve kolon kanseri riskinin azaldığını göstermektedir. Gram (+) ve (-) bakterilere, virüs, mantar ve parazitlere karşı antimikrobiyal aktivite gösterdiği bildirilmiştir.

Sarımsak geleneksel olarak dahilen ve haricen enfeksiyonların; özellikle sindirim, solunum ve dermatolojik enfeksiyonların tedavisinde, diyareden soğuk algınlığına ve siğil tedavisine kadar değişen pek çok alanda kullanılmıştır. Ancak pek az klinik çalışma bu etkileri desteklemektedir.



*Advers Etkileri.* Yetişkinler tarafından günde bir veya iki diş ĉiđ sarımsak alınması güvenli kabul edilmektedir. En yaygın yan etkisi kötü vücut ve nefes kokusudur. Özellikle aç karna aşırı miktarda ĉiđ sarımsak tüketimi, bağırsak gazları ve bazı gastrointestinal problemlere ve bağırsak mukozasındaki normal floranın değişmesine neden olabilir.

## Sarımsak-ilaç Etkileşmelerine Örnekler

İlaç metabolizmasına etkisi olmadığı düşünülmektedir. Antitrombotik etkisinden dolayı aspirin dahil NSAii, antikoagülan ve antiplatelet ilaçları kullanan hastalarda kanama riskinin arttığı tespit edilmiştir. Kanama zamanını uzatabileceği ve spontan kanamalara neden olabileceği için yüksek dozda sarımsak kullanımını ameliyattan 7-10 gün önce bırakmak önemli bir tedbir olur.

# GEBELİKTE BİTKİSEL İLAÇ KULLANIMI

Öncelikle gebelikteki bitkisel ilaç kullanma nedenlerini

hatırlayalım:

Gebeliği oluşma şansını artıran bitkiler

Gebelikten koruyucu olarak kullanılan bitkiler

Gebeliği sonlandırmada kullanılan bitkiler

Gebeliğin sağlıklı şekilde ilerlemesini sağlayan bitkiler

**Gebelikteki hastalıklarda (grip, soğuk algınlığı vs.) kullanılan bitkiler**

**Doğumu kolaylaştırıcı bitkiler**

**Gebelikte kullanılmaması gereken bitkiler**

**Emziren annelerdeki duruma bakarsak:**

**Emzirme döneminde hastalıklarda (grip, soğuk algınlığı vs.) kullanılan bitkiler**

**Galaktagoglar (anne sütü artırıcılar)**

Gebelikte doğal sağlık ürünlerinin kullanımı çok ilginç bir alandır ve daha fazla araştırma yapılması gerekmektedir. Özellikle talidomit faciasından sonra reçeteli ilaçların kullanılması ciddi şekilde sınırlandırılmıştır. Talidomit aslında uykusuzlukta kullanılan bir sedatiftir. Üreticileri ilacı anne ve bebek dahil olmak üzere, gebelik sırasında bile herkes için güvenli şekilde pazarlamışlardır. İlaç 1960 itibariyle 46 ülkede satılmaya başlanmış ve satış rakamları aspirininkilere ulaşmıştır.

Avustralyalı bir kadın doğum uzmanı olan Dr. William McBride ilacın sabah bulantılarını da hafiflettiğini keşfedince hamile hastalarına önermeye başlamış ve böyle dünya çapında bir trend başlatmıştır. Ancak bunun sonucunda istenmeyen ilaç reaksiyonları gelişmiştir.

McBride 1961 yılında bu zararsız denilen ilacın doğumunu yaptırdığı bebeklerdeki ciddi doğum kusurlarıyla ilişkilendirmiştir. İlaç bebeklerin normal gelişimine müdahale etmekte, 10.000'den fazla bebeğin fokomeliyle (uzuvların üst parçasının olmaması veya çok az gelişmesi durumudur, böylece el veya ayak vücuda çok yakın konumdadır, yüzgeç benzeri gelişim söz konusudur) doğmasına neden olmuştur.

Mart 1962 itibariyle ilaç daha önceden satılmakta olduğu pek çok ülkede yasaklanmıştır. Türkiye o sıralarda ekonomik durum yüzünden bu ilacı ithal edemediği için etkilenmemiştir.



Talidomit Őu anda cüzzam tedavisinde ve multipl myelomada kullanılmaktadır. Fetüs üzerindeki bu etkileri bilindiğinden gebelik sırasında kullanılmaması istenmektedir. İlacı kullanan erkekler ve kadınlar uygun doğum kontrol yöntemi kullanmalı, hatta çocuk doğurma yaşındaki kadınlar iki doğum kontrol yöntemini eşzamanlı olarak kullanmalıdır. İlacı kullanan erkeklerin sperminde az miktarda bulunabileceğinden bu erkekler sperm bağışı yapmamalı ve ayrıca talidomit kullanıcıları aynı nedende dolayı kan bağışı da yapmamalıdır.

İlk trimestride teratojenite endişeleri ve fetal gelişim üzerindeki daha önemli etkiler konvansiyonel ilaçların kullanımını dramatik şekilde sınırlamaktadır. Hamile olduğunu öğrenen kadınlar bebeklerinin güvenliliği hakkında endişe duyarak reçeteli ilaç yerine bitkisel ilaç kullanmaktadır. Bitkisel tedaviler geleneksel olarak sağlıklı bir gebeliği sürdürmek için kullanılmaktadır ve zararsız oldukları düşünülmektedir. Ancak bildiğimiz üzere her doğal bitki güvenlidir diye genelleme yapılamaz.

Gebelikte bitkisel ilaç kullanımı coğrafi bölgeye ve incelenen grubun biyo-kültürel özellikleri ve etnisitesine bağlıdır. Kanada'da kadınların %9'u gebelikte bitkisel ürün kullanırken, bu oran ABD'de %45-93'tür. En çok kullanılan bitkiler/bitkisel ürünler *Ricinus communis*, *Cimicifuga racemosa*, *Caulophyllum thalictroides*'tir.

Gebeliklerin yaklaşık yarısı plansızdır ve çocuk doğurma yaşındaki kadınlar genel tedavi amacıyla zaten bitkisel ilaç kullanıyor olabilirler. Ör. menstrüel kramplar için *Oenothera biennis* veya *Cimicifuga racemosa* kullanıyor olabilir. Plansız bir gebelikte tipik olarak olan şudur: 4 haftalık gebelikte adet görülmez, 5 haftada kadın endişelenmeye başlar, 6. haftada evde gebelik testi yapar, 1 hafta sonra doktoruna gider ve 8. hafta itibariyle gebe olduğu doğrulanmıştır. Bu zamana kadar 8. veya 9. haftada büyük şekil bozuklukları için en fazla riskin mevcut olduğu zaman zaten geçmiştir.

# GEBELİKTE BİTKİSEL ÇAYLARIN KULLANIMI:

Gebelik sırasında bitki çayı içilmesi çok sık görülen bir uygulamadır. Pek çok kadın kafein içeren içecekleri tüketmekten kaçınmakta, hayatlarının bu döneminde bitki çayı içmeye başlamakta ve bardak bardak bitkisel çay içme hususunda hiçbir endişeye kapılmamaktadır. Ancak bilinmesi gereken şudur: bitkisel çaylar da vücutta reçeteli ilaçlar gibi iş görüp yan etki oluşturabilir.

Nane veya kekik gibi otlardan yapılan çayları gebeyken veya emzirirken az miktarda içmek güvenli olabilir, fakat herhangi bir çayın aşırı miktarda içilmesi hamileler ve gelişmekte olan bebekleri için tehlikeli olabilir.

Zencefil gebelik sırasında sabah bulantılarına karşı kullanılmaktadır ve çalışmalar bu amaçla kullanımının etkinliliğini ve güvenliliğini ortaya koymuştur. Fakat fetal cinsiyet hormonlarını olumsuz etkileyebildiği yönünde kanıtlar mevcuttur. Hatta yüksek dozlarda düşüğe neden olduğu ileri sürülmektedir. Bu nedenle Alman Komisyon E (German Commission E) monografları gebelikte kullanılmasına karşı çıkmaktadır.

Bu bitkilerin bulunduğu yemekleri (biberiye ve anason gibi) tüketmede sorun yoktur çünkü yemeklerde kullanılan miktarı çaylarda kullanılanıdan genellikle çok azdır.



# TERATOJENİTEYE NEDEN OLAN BİTKİLER

Bitkiler veya toksinleri fetal ölüm veya fetal anormalliğe neden olabilmektedir ve bunlar teratojenler olarak adlandırılmaktadırlar. Bir bitki toksininin teratojen olması için yeterince yüksek dozda plasentaya geçmesi ve etkisini geliştirmekte olan fetüs üzerinde gösterebilmek için gebeliğin spesifik bir zamanında mevcut olması gerekmektedir. Doğum kusurlarının yenidoğanların %3-5'inde oluştuğu bilinmektedir.

Gebelik patolojik bir durum değildir ve bu nedenle ilaç tedavisi gerektirmemektedir, dolayısıyla gebelikte ilaç-besin ve ilaç-bitki etkileşimleri katı şekilde görülmemektedir. Ancak gebelikte kontrendike olan pek çok bitki mevcuttur ve pek çok çalışma hayvan modeli sistemleri kullanmak suretiyle evrensel ajanların teratojenisitesini test etmek üzere tasarlanmıştır.

Gebelik sırasında sık kullanılan bazı bitkiler ve mevcut durum:

## Ekinezya

Ekinezya tarihsel olarak Kuzey Amerika yerlileri tarafından yaralar, böcek ısırıkları, enfeksiyonlar, diş ağrısı, eklem ağrısı dahil olmak üzere çeşitli rahatsızlıklarda ve çingiraklı yılan ısırığına karşı antidot olarak en yaygın şekilde kullanılan bitki olmuştur.

*Echinacea angustifolia* veya *E. pallida*'nın kurutulmuş kök ve köksü kısımlarından ve *E. purpurea*'nın toprak üstü kısımlarından ya da köklerinin taze sıkılmış suyundan elde edilir. Amerika'da üst solunum yolları enfeksiyonu (ÜSYE) tedavisinde kullanılan en çok satılan üç bitkiden birisidir.

20. yüzyılın erken dönemlerinde soğuk algınlığı ve grip için modern antibiyotiklerin keşfinden önce yaygın olarak kullanılmış ancak daha sonra 1980'lere kadar kullanımı azalmıştır. Bu yıldan sonra AIDS, kanser ve kronik yorgunluk sendromu gibi rahatsızlıklarda bağışıklık uyarıcılara olan ilgi artmıştır.

O zamandan beri grip gibi viral enfeksiyonlar ve soğuk algınlığı için bir canlandırıcı tedavi haline gelmiştir. Üst solunum yolu enfeksiyonlarının önlenmesinde, radyasyonla ilişkili lökopenide kullanılmaktadır. Kanserde sağ kalım süresini artırdığı hakkında da kanıtlar mevcuttur.

Gebelikte ilk trimestride oral olarak kullanılmasının büyük anomaliler (şekil bozuklukları) için artan riskle ilişkili olmadığı bulunmuştur. Önerilen dozlarda tüketilmesi halinde gebelikte kullanım güvenlidir. Emzirme döneminde önerilen miktarda kullanılmasının güvenli olduğunun bildirilmesine rağmen, bu konuyla ilgili olarak daha kuvvetli kanıtlar elde edilene kadar dikkatli şekilde kullanılmalıdır. Ayrıca klinisyenlerin Ekinezya ve immünosupresan ilaçlar arasında etkileşme oluşabilme potansiyeli hakkında da bilgisi olmalıdır.