
SANTRAL SİNİR SİSTEMİ STİMULANI BİTKİSEL ÇAYLAR



SANTRAL SİNİR SİSTEMİ STİMÜLASYONU

- Özellikle feniletıl amin ve ksantin grupları olan bileşikleri içeren bitkiler
- Katekolaminerjik etki ve/veya adenozin reseptörleri üzerine etki

KAFEİN İÇEREN BİTKİSEL ÇAYLAR

- Yüksek dozda kafein alımı;
 - Sinirlilik
 - Huzursuzluk
 - Uykusuzluk
 - Çarpıntı
- Kafeinin laksatif etkisi devamlı tüketim durumunda kabızlık yaşanmasına sebep olabilir.
- Uzun süreli tüketim sonrası kafein alımı kesildiğinde kişide baş ağrısı gözlenebilir.
- Hamilelik ve emzirme döneminde kullanması önerilmez.
- Yüksek tansiyon, gastrik ülser, kalp hastalığı olanların kullanması önerilmez.

KAFEİN İÇEREN BİTKİSEL ÇAYLAR

- *Camellia sinensis* (çay)
- *Coffea arabica* (kahve)
- *Paullinia cupana* (guarana)
- *Ilex paraguariensis* (mate)

CAMELLIA SINENSIS

- Genç yapraklar
 - Beyaz çay ... hava akımı ile soldurma ve kurutma
 - Yeşil çay ... buhara maruz bırakılan yapraklar
 - Oolong çayı ... yarı fermente
 - Siyah çay ... fermentasyona bırakılan yapraklar
- Pürin alkaloidleri (kafein, tein), kateşinler, kafeik asit türevleri, tanen

CAMELLIA SINENSIS

- İnfüzyon (\approx %8-12 polifenol) günde 3 kez
- Poşet çaylar (1,8-2,2 g poşetler) veya kurutulmuş yapraklar halinde
- \approx 3 dak. bekletme (demleme süresi arttıkça tanen içeriği artar)
- Antioksidan aktivite (yeşil çayın aktivitesi daha yüksek)
- Termojenik, antitrombotik, diüretik, antidiyabetik, antibakteriyel
- Mideyi rahatsız edici etkisi süt ilavesi ile giderilebilir (klorojenik asit ve tanen)

CAMELLIA SINENSIS – İLAÇ ETKİLEŞİMLERİ

- Tanen içeriği sebebiyle ilaçların emilimini azaltabilir.
- Selektif olmayan MAO inhibitörü ilaçlar ve katekol-O-metiltransferaz inhibitörü ilaçlar (hipertansiyon riski)
- CYP1A2 inhibitörü ilaçlar (plazma kafein konsantrasyonundaki artışa bağlı bulantı, titreme veya palpasyon)
- Nikotin ve amfetamin gibi MSS stimülanları, selektif beta-2-adrenerjik reseptör agonistleri, sempatomimetik ilaçlar
- Demir preparatları (absorbsiyonda azalma)

COFFEA ARABICA (KAHVE)

- Kavrulmuş ve toz hale getirilmiş tohumlar
- İnfüzyon/dekoksasyon/çözünebilir kahve
- Kafein (% 0,6-2.2)
- Kavrulma sırasında piroliz sonucu aromatik bileşikler oluşur
- Adenozin reseptör blokajı

PAULLINIA CUPANA (GUARANA)

- Soyulup yıkanmış tohumlar kurutulduktan sonra ezilerek hamur haline getirilir.
- Hamur sıcak suya konulup şekerle tatlandırılarak çay olarak tüketilir.
- Kafein, teofilin, teobromin, tanen, saponinler
- Adenozin reseptör blokajı ile adrenerjik aktiviteyi indükler
- Fiziksel/mental kapasitede artış
- Antioksidan, hepatoprotektif, diüretik, hipokolesterolemik

ILEX PARAGUARIENSIS (MATE)

- Kurutulmuş yapraklar
- \approx 2 g drog ile infüzyon (5-10 dak.)
- Ksantin türevi alkaloidler (kafein, teobromin), polifenoller (klorojenik asit, kafeik asit, 3,4-dikafeoilkinik asit, 3,5dikafeoilkinik asit), triterpenik saponozitler

THEBROMA CACAO

- Semen Cacao
- Tohumlar fermantasyona bırakılır, kurutulur
- teobromin, kafein, sabit yağ
- Sabit yağ eldesi için sıkılan tohumların posası ... kakao tozu

FENİL ETİL AMİN GRUBU İÇEREN

- Herba Ephedrae ... *Ephedra sinica*
- Türkiye'de; *E. major*, *E. campylopoda*, *E. distachya*
- Protoalkaloitler (efedrin, psödoefedrin, metil efedrin, norefedrin)
- α - ve β - adrenerjik reseptörler üzerine etki ... adrenalın ve noradrenalin geri alım inhibisyonu
- Etkisi amfetaminden daha zayıf
- MSS stimülasyonu, termojenik, hipertansif, vazokonstrüktör etki
- Fazla alımında uykusuzluk, sinirlilik, titreme, anksiyete
- Suistimale açık

ADAPTOJENİK ETKİLİ BİTKİLER

- Adaptojen; organizmanın stres faktörlerine karşı direncini arttıran ve bu faktörlere uyum sağlayarak zarar görmesini engelleyen metabolik düzenleyici ajanlardır.
 - Fiziksel, kimyasal ve biyolojik kaynaklı farklı zararlı etmenlere karşı direnç geliştirir
 - Stres faktörünün neden olduğu zararı önleyerek/zarardan koruyarak dengeleyici bir etki sağlar
 - Organizmanın olağan fonksiyonlarını bozmaksızın terapötik etkinlik göstermelidir

PANAX GINSENG (GİNSENG)

- Kurutulmuş kökler
- Saponozitler (ginsenozitler)
- İnfüzyon (3 g kurutulmuş kök – 5-10 dak.) günde 3-4 kere/3-4 hafta süreyle
- Adaptojenik etki
- Hipoglisemik etkisinden dolayı diyabetik ve kalp rahatsızlığı olanlarda dikkatli kullanılmalı
- Antikoagulanlarla birlikte kullanılmamalı
- Daha düşük maliyetli droglarla katıştırmadan doğabilecek etkilere dikkat edilmeli (*Mandragora officinarum*, *Rauwolfia serpentina*, *Cola* sp.)
- MAO inhibitörleri ile birlikte kullanımı tavsiye edilmez.

DORSTENIA CONTRAYERVA

- Köklerden hazırlanan infüzyon
- Kardenolitler, furanokumarinler, uçucu yağ
- Halk arasında stimulan ve adaptojen olarak kullanımı mevcut
- Diyaforetik etki
- Deriyle temasta fotosensitiviteye sebep olabilir