

Vaccinium macrocarpon (Cranberry, Amerikan üzümü, kranberi)

- ▶ **Familya:** Ericaceae; Kuzey Amerika bitkisi (Dünya ihtiyacının %98'ini USA ve Kanada karşılıyor).
- ▶ Ericaceae familyasından *Vaccinium macrocarpon* (Cranberry) bitkisinin meyveleri ABD'de antioksidan olarak ve bilhassa idrar yolu enfeksiyonları ve adet dönemlerinde tüketilmektedir.
- ▶ Türkiye'de bu bitki yetişmemektedir, dolayısıyla gerçek bir Türkçe adı yoktur ama bilimsel olmayan kaynaklara bakıldığında benzer türlerin isimleri ile karıştırılarak 'yaban mersini' gibi yanlış adlarla biliniyor.
- ▶ İthal edilen kurutulmuş meyveleri market raflarında 'Amerikan üzümü' adı altında satılıyor. Ayrıca 'kranberi' olarak ta anılmaktadır.

Meyveler;


fruktoz

oligosakkaritler,

organik asitler (malik, kinik, sitrik, benzoik asitler)

antosiyantinler (siyanidin ve peonidin glikozitleri) bakımından zengindir


ayrıca flavonoidler ve kondanse tanenler (proantosiyanidinler) de taşır.

- 
- ▶ **Etki mekanizması:** Birçok bakteri kaynaklı enfeksiyöz hastalıkların başlıca kaynağı olarak gösterilen mukozal yüzeylere bakteriyel tutunmayı önleyerek etki gösterir.
 - ▶ Kranberi meyvesinin suyu kırmızı rengini veren proantosiyanidinlerden dolayı (kondanse tanenler), idrar kesesi ve üretra çeperine bakterilerin tutunmasını önler (mesaneyi çevreleyen epitel hücrelerin yüzeyine yapışmasını önler); ve üriner antiseptik olarak kullanılır.

Kullanım


- ▶ **Primer Kullanılış:**
- ▶ Üriner Sistem Enfeksiyonlarının sıklığını azaltma
- ▶ Böbrek taşları
- ▶ **Diğer kullanılış:**
- ▶ Üriner sistem enfeksiyonlarının tedavisi
- ▶ Meyvesinin suyunun tüketilmesi rekürren üriner sistem enfeksiyonlarında tekrarlayan antibiyotik kullanımı ihtiyacını azaltabilir. Bununla beraber rekürren üriner sistem enfeksiyonları düzgün medikal tanı gerektirir ve tedavide kranberi antibiyotik alternatifi değildir; ama kullanımı enfeksiyon sıklığını azaltır.
- ▶ kranberi suyu veya formülasyonları (kapsül, tablet vd.) bu bakımdan koruyucu olarak ve tedavilerde sıklıkla önerilir.

2008 tarihli bir değerlendirme çalışmasında, şimdiye kadar yapılmış klinik çalışmaların sonuçları iki ayrı kişi tarafından bağımsız olarak incelenmiş. Bilimsel kriterlere uygun 10 çalışmada bin 49 kişiye ait sonuçlar göz önüne alınmış. Bu çalışmalardan yedisinde kranberi suyu verilen hastalar ile su ya da meyve suyu verilen hastalarda gözlenen sonuçlar, diğer nde ise kranberi tableti/kapsülü ile etkisiz ilaç verilenler karşılaştırılmış





Çalışmalar bir ay ile 12 ay süre ile uygulanmış. Sonuçta 12 ay süreyle kranberi suyu (günde üç defa bir büyük bardak) veya kranberi kapsülü (günde iki defa) uygulanması ile üriner sistem enfeksiyonlarında belirgin bir düzelme sağlandığı sonucuna varılmış. Ancak bazı sınırlamalara dikkat çekilmiş.

Kranberi meyve suyunun kadınlarda daha etkili olduğu, yaşlılarda etkinliğin belirgin bir şekilde azaldığı görülmüş. Yan etki olarak en önemli dezavantajın meyve suyunun tadının çok iyi olmaması. Bu nedenle klinik çalışmalarda deney programından çıkanların oranı bir hayli yüksek. Dolayısıyla tablet ya da kapsül şeklinde tüketilmesi daha akılcı



İdrar yolu enfeksiyonlarında sürekli olarak antibiyotik kullanmanın son derece sakıncalıdır. Bu bakımdan kranberi formülasyonlarının öncelikle tercih edilmesinin ve ağır seyreden vakalarda ise son çare olarak antibiyotik kullanılmalıdır.

- 
- ▶ **Kontrendikasyonları:** Ürik asit ve kalsiyum oksalat taşları oluşturma potansiyeli olan böbrek yetmezliği hastalarında kontrendike olabilir.
 - ▶ **Gebelik ve laktasyon:** Gebelik ve laktasyonda herhangi bir sınırlama yoktur.
 - ▶ **Yan etki:** Terapötük dozaj seviyelerinde bilinen bir yan etkisi bulunmamaktadır.
 - ▶ **İlaç etkileşimleri:** Antibiyotiklerle etkileşmez. Vitamin B12 absorpsiyonunu arttırabilir; bu, ülser tedavisinde omeprazol kullanan hastalar için işe yarar bir durum olarak değerlendirilir.

- 
- ▶ Kranberi meyvelerinin en dikkati çekici özelliklerinden biri **hamileler ve emziren annelerde** idrar yolu enfeksiyonlarının önlenmesi ve tedavisi amacıyla sıklıkla kullanılması.

2004 yılında yayınlanan ve Norveç'te 400 hamile kadın arasında yürütülen bir anket çalışmasında, hamilelik döneminde en çok kullanılan bitkisel ürünün 'kranberi' olduğu tespit edilmiş.

Arctostaphylos uva-ursi (Bearberry, ayı üzümü)

Familya: Ericaceae, Kuzey Amerika'da yetişir.

ESCOP ve Komisyon E'de kayıtlıdır.

Bileşiminde;

- Hidrokinon glikozitleri (arbutin, arbutozit, metilarbutin)
 - Tanenler (gallotanenler, proantosiyanidinler)
 - Flavonoitler (hiperozit, kersetin, izokersetin)
 - Fenolik asitler (p-kumarik asit, şirinjik asit, salisilik asit)
 - ayrıca İridoitler, Kinonlar ve Terpenoitler bulunur.
- kurutulmuş yaprakları ve taze yapraklarından hazırlanan preparatları tedavide kullanılır.

Farmakolojik etki: Hidrokinon glikozitleri antibakteriyel; tanenleri astrenjan etkilidir. Etkisi majör olarak yapısında bulunan bir fenolik glikozit olan **arbutin** den kaynaklanmaktadır.

Arbutin vücutta metabolize olarak hidrokinon'a dönüşmektedir bu da kuvvetli bir üriner sistem antiseptiğidir.

Enfeksiyonda etkili olması hem kuvvetli antiseptik özelliğinden hem de diüretik etkisinin bulunmasından kaynaklanır.

Arbutin'in farmakokinetiği:

a) arbutin hidrokinaona dönüşür (bağırsak)

b) hidrokinoon plazmadan absorbe olur ve konjugasyona uğrar (glukuronit ve sülfat)
(Karaciğer)

c) Konjüğe hidrokinoon ürede ($\text{pH} \geq 8$) hidroliz olur ve antiseptik aktiviteli serbest hidrokinoonlar oluşur.

Endikasyon: Üriner sistem enfeksiyonları ve sistit

Kontrendikasyon: Gebe ve emziren kadınlarla birlikte 12 yaş altındaki çocuklar kullanmamalıdır.

Tedavi 1 haftayla sınırlandırılmalıdır; bu şekilde yılda 5 kere kullanılabilir.

Yan etki: Yüksek taneen içeren preparatlar bulantı ve kusma yapabilir. Uzun süreli kullanımı karaciğer harabiyetine sebep olabilir.

İlaç etkileşimleri: Üreyi asidik yapan ilaçlarla birlikte alınırsa ayı üzümünün etkisi azalır. Her zaman üreyi alkali yapmaya yardımcı sebze-meyvelerle (domates, patates, meyveler vb.) veya sodyum bikarbonat ile alınmalıdır.

Dizüri


- ▶ Ağrılı ve zor idrar yapma. Hafif ve orta üriner sistem enfeksiyoları ve taşa bağılı idrar retansiyonunda görülür.
- ▶ Bitkisel diüretikler zararlı maddelerin ve organizmaların idrarla atılımını desteklemek için kullanılır. Kimyasal diüretiklerin yaptığı gibi renal tübüllere etki etmezler; filtrasyon oranını ve primer üre hacmini arttırarak etki gösterirler.
- ▶ Kalp ve böbrek yetmezliğine bağılı ödemi olan hastalarda kontrendikedir.

Ardıç kozalağı, Juniper berry

Juniperus communis

- ▶ **Familya:** Cupressaceae; Ülkemizde Trakya'da bulunur; Orta Avrupa bitkisi; Kuzey yarımkürede yayılış gösterir.
- ▶ Berry/etli meyve benzeri kozalakları antik zamanlardan beri akuaretik/serbest su (elektrolitsiz) atılımını sağlayıcı ve yara iyi edici olarak kullanılmagelmiştir.
- ▶ **ESCOP ve Komisyon E'de kayıtlıdır.**
- ▶ **Bileşim:** Uçucu yağ, monoterpen hidrokarbonlar, diterpenler, oligomerik proantosiyanidinler, monosakkaritler ve flavonoidler.

- ▶ **Farmakolojik etki:** Uçucu yağından ötürü (özellikle içerdiği terpinen-4-ol kaynaklı) akuaretik (serbest su atıcı) özelliktedir.
- ▶ **Endikasyon:**
- ▶ **Dahilen:** Spesifik olmayan alt üriner sistem enfeksiyonlarında su atılımını sağlamak için kullanılır.
- ▶ İştahsızlık ve dispeptik rahatsızlıklarda da kullanılır.
- ▶ **Haricen:** Uçucu yağı banyo olarak, haricen romatizmal rahatsızlıklarda tedaviye destek olarak kullanılır.
- ▶ **Kontrendikasyon:**
- ▶ **Dahilen:** Gebelik ve enflamatuvar böbrek rahatsızlıkları.
- ▶ **Haricen:** Açık yaralar, akut deri rahatsızlıkları, yüksek ateş ve enfeksiyon rahatsızlıkları, kalp yetmezliği ve hipertansiyon

- 
- ▶ **Yan etki:** Yüksek dozda ya da uzun süreli kullanımda böbrek irritasyonuna ve/veya harabiyetine ve albuminüriye yol açabilir.
 - ▶ **İlaç etkileşmeleri:** Bilinen bir ilaç etkileşmesi bulunmamaktadır.

Maydanoz, Parsley

Petroselinum crispum

- ▶ Kökü ve topraküstü kısımları kullanılır.
- ▶ Familya: Apiaceae
- ▶ Komisyon E'de kayıtlıdır.
- ▶ Bileşim: Uçucu yağ (yaklaşık %90'ı apiol ve miristisinden oluşur), vitamin C, kumarinler

Farmakolojik özellikleri: Etkisi tam olarak ortaya konmamıştır. Uçucu yağlarından ötürü renal parenkimayı stimüle ettiği düşünülmektedir.

Endikasyon: Üriner sistem enfeksiyonları
Böbrek ve üriner taşı

Kontrendikasyon: Maydanoz veya apiol
allerjisi olanlar; nefrit; gebelik.

Yan etki: Bilinen bir yan etki bulunmamakta.

İlaç etkileşmeleri: Bilinen bir ilaç etkileşmesi bulunmamaktadır.

Helichrysum sp.

Altın çiçeği, ölmezçiçek

- ▶ **Familya:** Asteraceae, Avrupa ve Anadolu'da yaygın.
- ▶ **Bileşim:** Flavonoidler, uçucu yağ
- ▶ Anadolu'da halk arasında diüretik ve böbrek taşlarını düşürücü olarak kullanılırlar; Etki taşıdığı flavonoidlerden kaynaklanır.