

## 6) Konstipasyon

- Barsak hastalıklarının yavaşlaması ve zorlanması ile ilgili sindirim bozukluğu.
- Defekasyon sıklığı 2-3 gün ise konstipasyon (kabızlık) durumu düşünülür.

# Tedavi

- Lifli gıdalar (laksatif meyva ve sebzeler: kiraz, incir, ışgın)
- 4-6 bardak su
- Fiziksel egzersiz
- Abdominal masaj

# Fitoterapi'de

- **Kitle teşkil edici bitkiler** (keten tohumu, buğday kepeği, Plantago, Agar, Karaya zamkı)
- **Antrasen içeren bitkiler** (Rheum sp., Rhamnus sp., Cassia sp., Aloe)
- **Hintyağı**

Kitle teşkil eden bitkiler  
su ile şişip kitle oluşturarak barsak hareketlerini  
hızlandırır.

• Bitki Günlük doz

Keten tohumu	30-50g
Kepek (buğday)	20-40g
Plantago	5-10g
Agar	5-10g

- Kitle oluşturucular kronik kabızlık ve irritabl kolon sendromunda uzun süre güvenle kullanılabilirler.
- Selüloz, hemiselüloz, lignin ve pektinde kitle oluşturur. Sindirim enzimlerine dayanıklı olduklarından parçalanmadan kalın barsaklara geçerler.
- Mutlaka yeterli sıvı (ajan miktarının 5-10 katı) ile birlikte alınmalıdır.

# *Linum usitatissimum*, keten, Linseed

- Tohumlar
- Anadolu'da yaygın ve kültürü yapılır.
- Tohum %3-10 müsilaj
- Tohumlar müshil, infüzyonu sindirim sistemi iltihapları ve tahrişlerine karşı koruyucu.
- Haricen lapa halinde yumuşatıcı
- İrritabl kolon sendromunda kullanımı  
Komisyon E tarafından onaylanmış (30g)

# *Linum usitatissimum*, keten, Linseed

- Minimum 2-3 gün kullanılmalı
- Abdominal ağrı olursa ve kullanımdan 48 saat sonra etki görülmezse kesilmeli
- İlaç absorpsiyonunu geciktirebilir.

# Buğday kepeği

- Triticum aestivum (buğday)dan un elde edilmesi işlemi sırasında elde edilen tohumun en dış tabakası (kılıf, kabuk ve filiz)
- Pestisit kontrolü yapılmalı
- Su, protein, yağ, karbohidrat, lignin, vitamin ve mineral
- Gluten alerjisi olanlarda ve 2 yaşından küçüklerde kullanılmaz.



# *Plantago lanceolata, P. major*, Karnıyarık oru, Plantain

- Tohumlar
- Müsilaj ve hemiselüloz
- 6-12 saat içinde etki
- Barsağı mekanik olarak irrite eder, peristaltik hareketleri hızlandırır.

# Agar

- Kırmızı algler
- *Gracillaria lichenoides, Eucheuma spinosum*
- *Gelidium amansii*
- %65 müsilaj
- GI kanaldan parçalanmadan geçer

# Antrazen türevi bileşik içeren bitkiler

- Doğrudan mukoza reseptörlerini etkileyerek kolon motilitesini arttırırlar.
- Standardizasyon antrazenozit üzerinden yapılır.
- Uzun süreli kullanımda abdominal ağrı oluşabilir. Elektrolit ve su kaybı oluşabilir.
- Barsak tıkanıklığı, gebelik ve laktasyonda kontrendike
- Kardiyak glikozitlerle etkileşebilir.

<u>Bitki</u>	<u>Total antrazenoit (%)</u>	<u>Günlük doz (g)</u>
• Rheum	2-3	1
• Sennae (yaprak)	2-3	1
• Sennae (kabuk)	3-6	0.5-1
• Rhamnus (meyva)	3-4	1
• Frangula(kabuk)	6-9	0.5
• Cascara	8-10	0.5
• Aloe	20-40	0.1

# *Rheum spec.*, ravent, Rhubarb

- *Rheum officinale*, *R. palmatum*
- *R.ribes* (ışgın) ....Türkiye’de yetişen tür.
- Toprak altı kısmı (kök ve rizomlar)
- Tanen miktarı fazla
- % 3-12 antrasenozit (emodol, fiskiyon, krizofanol, rein, aloeemodol)
- Etki 8-12 saat sonra başlar.

- Atrasenozitler barsak bakterileri tarafından hidroliz olarak aktif metabolitlerine dönüşür.
- İrritabl kolon sendromu olanlarda spazm ve kramplar olabilir.
- Yaşlılarda sürekli kullanımı hipotansiyon ve halsizlik yapar.
- Barsak tıkanıklığı ve dehidratasyonu olanlarda kullanılmaz.
- 2 haftadan fazla kullanılmamalıdır.

# *Rhamnus frangulae*, Barut ağacı, Buckthorn

- Kuru kabuk
- % 6-9 antrasenozit (glukofrangulin A ve B)

# *Cassia angustifolia*, Sinameki, Senna

- *Cassia acutifolia*
- Yapraklar
- Afrika, Hindistan, Sudan
- %25-35 antrasenozit (sennozitler)
- Kalın barsakta etkili müshil
- Su, elektrolit dengesizliği, karın ağrısı
- Teratojen etkili
- Komisyon E onaylı



# *Aloe vera*, Aloe, Sarısabır, Sabırlık

- **Latex** (Yaprak usaresi) Antrasenozit taşır.  
kuvvetli laksatif
- **Jel** (gövdeden) Antrasenozit taşımaz  
nemlendirici, yumuşatıcı, sikatrizan
- Afrika, Akdeniz ülkeleri, Hindistan

# *Aloe vera*, Aloe, Sarısabır, Sabırlık

- Etki 6-12 saat sonra başlar.
- 10 yaş altı çocuklarda, barsak tıkanıklığında ve akut enflamasyonda kullanılmaz.
- 1-2 haftadan çok kullanılmaz.
- Mutajenik etkili
- Kalp glikozitleri etkinliğini azaltabilir (K kaybı)

# *Ricinus communis*, hintyağı, Castor

- Bitkiden mekanik presyonla elde edilen yağ
- Risinoleik asit (12-OH oleik asit)
- 5-10 g dozda katartik etkili
- İnce barsaklarda etkili
- Tahriş yapmaz

- F. Sennae 60
- Fr. Foeniculi 10
- Fl. Chamomillae 10
- F. Menthae 20

- F. Sennae 25
- C. Frangulae 25
- Fl. Chamomillae 25
- Fr. Foeniculi 25

- Fr. Carvi 25
- Fr. Foeniculi 25
- F. Menthae 25
- F. Sennae 25

- Fr. Carvi 20
- F. Menthae 30
- F. Sennae 10
- C. Farangulae 30

- Fr. Berberidis 2k
- C. Frangulae 2k
- Cascara 1k
- R. Ligustrinae 1k
- Rh. Zingiberis 1k